السنة الرابعة – العدد (21) لشهر سبتمبر 2009



مجلة إلكترونية - دورية - متخصصة في تنمية الذات

محتويات العدد

النظرة وحدها لا تكفى	٣
التطوير والتطور سُنه كونيه	٥
خمس خطوات لبناء العلاقات	٦
هل أنت إنسان محب للاستطلاع ؟	٧
البروفيسور والتلاميذ	٨
ابدأ من جديد	٩
كتاب طبق ما تعرفه	١٠
العفو يرفع النظام المناعى للجسم	١٢
نقطة الزيت	١٤
لتكن لك أحلاماً كبيرة	١٥
واحة طور حياتك	١٦
قوة الثقة بالنفس	١٧
قالوا	٢٣
داخلنا شيء جميل يريد أن يخرج	٢٤
الأمل	٢٦
محددات وضوح الهدف	٢٨
قوة التفكير الإيجابى	٣١
العناصر الست لاحترام الذات	٢٢
صورة وتعليق	٣٤
فارح جراى	٣٥
ما أندر أن تجد هذا الإنسان	٣٧
السر	٣٨
أأنا من (سيصلح شأن هذا) الكون ؟	٤٠
تأملات	٤١



مدير التحرير
إسلام سليمان

كُتاب العدد
د. أحمد حجاج
د. إسماعيل أبو بكر
د. غالية الإمام
م.عبد الدائم الكحيل
أ. أشرف خير
أ. أضواء الوابل
أ. رؤوف شبايك
أ. كريم الشاذلى
أ. محمد عزوز
أ. محمد الشومانى
أ. محمد عبد الفتاح
أ. محمود الحوسنى
أ. منى البوسعيدى
أ. نور عبداوى
أمل رضوان
بيتر عوض
محمد سعد
نسيم عبد الوهاب

الإخراج الفنى
م. خالد العويني

تصميم الشعار
أحمد الملا

النظرة
وحدها لا تكفى ...



بقلم : مدير التحرير
إسلام سليمان

جلس بجانبى فى القطار أثناء عودتى من مدينة الإسكندرية أحد الأشخاص ، ومن خلال نظرتى الأولى له بدأ عقلى تلقائياً يبنى عنه نظرة تغلب عليها السلبية أكثر من الإيجابية ، بنيتها بناءاً على أساس هذه النظرة فقط .

بعد بضع دقائق من تحرك القطار بدأ هذا الرجل يتحدث معى ، لنتبادل سوياً الحديث طوال الطريق ، وعندما أشرفنا على الوصول كانت قد تبدلت هذه النظرة التى تغلب عليها السلبية إلى نظرة تغلب عليها الإيجابية بعدما تعرفت على هذا الشخص من خلال تبادلى للحديث معه .

فى هذا اليوم تعلمت ألا أحكم على الناس من خلال أشكالهم فقط ، فكم من الأشخاص وجوههم بيضاء وابتساماتهم ساطعة ولكن قلوبهم سوداء وابتساماتهم كاذبة ، وكم من الأشخاص وجوههم ليست بيضاء وابتساماتهم هادئة ولكن قلوبهم نقية وابتساماتهم نابعة من قلوبهم .



تسر مجلة طور حياتك بأن تتقدم بتهناتكم بحلول
شهر رمضان المبارك وتتمنى لكم وعافر الصحة والعافية ..



التطوير والتطور سنه كونيه

بقلم : أ . محمد عبد الفتاح ـ مصر

إن طبيعة هذا الكون الذى خلقه الله تبارك وتعالى تؤكد أن الحياة كل يوم تتطور وكل ساعة تتجدد ، ففى كل مجالات الحياة نجد تقدم نلحظه يوماً بعد يوم وربما ساعة بعد ساعة ، وإذا كانت هذه هى طبيعة الحياة فإننا ندعوك بأن .. " تُطور حياتك " ليست دعوة لتطوير الحياة من حولنا وأن نبقى نحن كما نحن ، الكون يدور ونحن فى سكون وثبات ، لا بل دعوتنا إنما نقصد بها بأن تطور ذاتك .. أخلاقك .. أفكارك .. طموحاتك وآمالك .. أهدافك .. غاياتك ..

فهل أنت مستعد ؟ لأن تنقب معى فى أعماق نفسك حتى نستخرج تلك الصفات الحسنة والمواهب الدفينة التى تراكمت عليها عاداتك السيئة ورضيت أن تظل أسير تلك العادات ، هل أنت مستعد لأن تكسر القيد الذى وضعته لنفسك بنفسك ؟ هل أنت مستعد أن تنقذ نفسك من أسر هذه العادات فتعطيها فرصة لكى تتطور وتتجدد ، ففى أعماق نفسك مواهب وأفكار صالحة .

ابدأ رحلة البحث عن الذات ؟ ابدأ الآن .. نعم فما عليك إلا أن تبدأ وسوف تجد أن حياتك كل يوم تتطور بل وتتجدد كل لحظة لأنك عندها سوف تصبح صاحب مبدأ وصاحب هدف وصاحب غاية .. ومن كانت هذه صفاته فإن على الحياة أن تفسح له الطريق لكى يمضى قدماً ليشق دروبها ويزيل صعابها حتى يصل إلى غايته وإلى هدفه ألا وهو أن يكون صاحب نفس متطورة وثابته وطموحه .. لذا عليك أن تُطور حياتك .. لكى تشرق من جديد .

إشراقة

إن أعظم اكتشاف شهده جيلنا هو قدرة البشر على تغيير حياتهم لدى تغيير طريقة تفكيرهم .

خمس خطوات لبناء العلاقات

بقلم : أمل رضوان ـ مصر

العلاقات .. مع الآخرين ليست مجرد مواقف معينة تربطنا بهم فى حدود وقت ومكان معينين ، ومن ثم تنتهى بانتهاء هذا الموقف .. لا بل إن علاقاتنا مع الآخرين هى فن لا بد لنا أن نتعلمه لنعرف كيف نبنى علاقات مع الآخرين ، ويتم ذلك من خلال خمس خطوات :

١ ـ إشعار الآخرين بأهميتهم وذلك بـ :

ـ إقناع نفسك بأن كل الآخرين مهمون .

ـ توجيه الاهتمام لهم من خلال ملاحظتك إياهم وما يقومون به .

ـ إبلاغهم أنهم تركوا لديك انطباعاً جيدً ، وأمثل طريقة لذلك أن تجعلهم يدركوا أنهم قد أثروا فيك وأنهم قد تركوا انطباعاً فى نفسك .

٢ ـ اجعل شخصيتك جذابة وذلك بـ :

ـ جعل خطواتك ذات جرأه ، وكن واثقاً من نفسك .

ـ مصافحة الآخرين بثبات وحزم غير مبالغ فيه .

ـ جعل نبرة صوتك تعبر عن الثقة ، وتكلم بوضوح وبلا تردد .

ـ أن تكون ذا لباقة ، فإن أردت حب الناس كن شغوفاً بهم ، فلا تجعل لسانك يخونك قط .

ـ إضافة صفة الحميمية إلى شخصيتك ، وتصرف بحماس .

ـ جعل المرح والإشراق والتفاؤل جزء من يومك .

ـ أن تكون ذا مظهر لائق .

ـ أن لا تكون تقليدياً عند الثناء والمجاملة .

ـ أن تعترف للآخرين أنك تقدرهم وتقدر قيمتهم ، وأن تعاملهم على أساس أن لهم قدراً لديك ، ووجه لهم الشكر دوماً وأشعرهم أنك تخصهم بها وحدهم .

٣ ـ أنشىء انطباعاً أولياً جيداً لدى الآخرين وذلك بـ :

ـ البدء بنغمة أساسها المودة .

ـ تمكين الطرف الآخر أن يعرف أنه قد ترك فى نفسك انطباعاً جيداً عنه .

ـ حكم الآخرين عليك من خلال آرائك فى كل الأشياء وليس فى نفسك فقط .

ـ أن تكون بشوشاً ودواً .

٤ ـ الود الفورى والصداقة السريعة عليك بـ :

ـ أن تتذكر دائماً أن معظم الناس تواقون إلى الود والصداقة مثلك تماماً .

ـ أن لا تقم بامتهان نفسك من أجل استثارة مشاعر الود فى نفوس الآخرين .

ـ أن تحافظ دائماً على شيئين : الهدوء والابتسامة .

٥ ـ انتق كلامك عند اختلافك مع الآخرين :

حتى لو أردت أن توضح وجهه نظرك والتى تختلف مع الآخرين ، فوضحها بلطف ، فالعنف لا يؤدى إلى شىء سوى العنف وسلب حب الآخرين منك .

هل أنت إنسان محب للاستطلاع ؟

تقديم / إسلام سليمان ـ مصر

الاستطلاع أمر سيىء عندما يصبح مجرد فضول لاستطلاع أخبار الآخرين ، ولكن حب الاستطلاع بالمعنى الصحيح والعلمى شيء هام فى حياتنا الحاضرة التى تتطلب منا الركض واللهاث وراء كل جديد ، والآن هل أنت من الصنف هذا الذى يهمه أن يتعرف على العالم المتطور من حوله ؟

إذا أردت أن تعرف نفسك فأجب عن الأسئلة الآتية :

١ ـ قرأت بحثاً عن كتاب قيم ظهر حديثاً فهل :

أ ـ تسارع إلى شراء الكتاب .

ب ـ تنتظر حتى تتعرف إلى رأى صديق لك فيه ، ثم تستعيره منه .

ج ـ لا تهتم به إطلاقاً .

٢ ـ سمعت أحدهم يقول أمامك أنه يود أن يقوم برحله حول العالم ، فماذا يكون تعليقك عليه :

أ ـ أتمنى لو رافقتك فى هذه الرحلة .

ب ـ ألا تعتقد أن هذه الرحلة خطرة .

ج ـ لا داعى لذلك ، فلا رحلة للإنسان إلا فى بلده .

٣ ـ أثناء إذاعة الأخبار فى التليفزيون هل :

أ ـ تطلب من الذين حولك الصمت لمتابعة الأخبار .

ب ـ تسمع الأخبار دون اكتراث ، لأن الأخبار الهامة تسمعها عادة من الناس .

ج ـ تبحث عن قناة أخرى تبث برنامجاً ترفيهياً .

٤ ـ إذا قرأت مقالاً أعجبك دون أن تتعرف إلى كاتبه :

أ ـ هل تتصل فوراً بالصحيفة للسؤال عن اسم الكاتب .

ب ـ هل تسأل أصدقاءك إذا كانوا يعرفون الكاتب .

ج ـ يكفيك أنك قرأت المقال وأعجبك .

٥ ـ أثناء قراءتك مرت بك كلمة لم تفهم معناها ، فهل :

أ ـ تبحث عنها فى القاموس فوراً .

ب ـ تقرر أن تسأل عنها أحد معارفك المطلعين .

ج ـ لا تهتم بذلك وتواصل القراءة .

٦ ـ عُين زميل لك جديد فهل :

أ ـ تسعى لتتعرف عليه بسرعة .

ب ـ تنتظر حتى تحين فرصة للتعارف .

ج ـ لا تعيره أى انتباه .

٧ ـ قابلت إنساناً تجمعك به هواية مماثلة فهل :

أ ـ توجه إليه أسئلة كثيرة لتعرف منه كل ما يعرفه عن هذه الهواية .

ب ـ تستمع إليه دون أن توجه سؤالاً ما .

ج ـ لا تكترث به يقيناً منك أنك تعرف أكثر منه .

٨ ـ عندما تأخذ اجازتك السنوية فهل تتمنى :

أ ـ أن تتعرف إلى مناطق جديدة سواء فى بلدك أو فى البلدان الأخرى .

ب ـ أن تقضى اجازتك حيث قضيتها الأعوام السابقة .

ج ـ أن تبقى حيث أنت مفضّلاً البقاء بجوار الأصدقاء .

٩ ـ سألك أحدهم عن شخصية تاريخية مشهورة ، تعرف اسمها ولكنك لا تعرف شيئاً عنها فهل :

أ ـ تستعين فوراً بما لديك من كتب أو موسوعات .

ب ـ تقنع نفسك بأن الأطلاع على التفاصيل غير مجد .

ج ـ تمر بالسؤال وكأنه لم يكن .

النتيجة

احسب لنفسك ٣ نقاط في حال كانت الإجابة عن السؤال (أ) ، ونقطتين أن كانت (ب) ، ونقطة ان كانت (ج) .

إذا حصلت على ما بين ٢٧ نقطة ـ ٢١ نقطة ، فإن كل شيء يثير انتباهك ، فضلاً عن أن حب الأستطلاع عنك قوى .

إذا حصلت على ما بين ٢٠ نقطة ـ ١٠ نقاط ، فأنت تحب العالم ، وتود الاطلاع على أسراره ، ولكنك تخشى ذلك .

إذا حصلت على أقل من ١٠ نقاط ، فأنت لا تحب الاستطلاع ، وعليك أن تستيقظ من سباتك ، وأن ترى العالم الجميل من حولك ، لأن المعرفة شيء جميل ، بل لعلها الأجمل فى حياتنا .



البروفيسور والتلاميذ

بقلم / أ . وحيد مهدى

وقف البروفيسور أمام تلاميذه ، ومعه بعض الوسائل التعليمية وعندما بدأ الدرس ودون أن يتكلم أخرج عبوة زجاجية كبيرة فارغة وأخذ يملؤها (بكرات الجولف) ثم سأل التلاميذ .. هل الزجاجة التى فى يده مليئة أم فارغة ؟ فاتفق التلاميذ على أنها مليئة .

فأخذ صندوقاً صغيراً من الحصى وسكبه داخل الزجاجة ثم رجها بشدة حتى تخلخل الحصى فى المساحات الفارغة بين كرات الجولف ، ثم سألهم : إن كانت الزجاجة مليئة ؟ فاتفق التلاميذ مجدداً على أنها كذلك ، فأخذ بعد ذلك صندوقاً صغيراً من الرمل وسكبه فوق المحتويات فى الزجاجة ، وبالطبع فقد ملأ الرمل باقى الفراغات فيها ، وسأل طلابه مرة أخرى .. إن كانت الزجاجات مليئة ؟ فردوا بصوت واحد بأنها كذلك ، أخرج البروفيسور بعدها فنجاناً من القهوة وسكب كامل محتواه داخل الزجاجة ، فضحك التلاميذ من فعلته ، بعد أن هدأ الضحك شرع البروفيسور فى الحديث قائلاً : الآن أريدكم أن تعرفوا ما هى القصة .

إن هذه الزجاجة تمثل حياة كل واحد منكم .. كرات الجولف تمثل الأشياء الضرورية فى حياتك : دينك ، قيمك ، أخلاقك ، عائلتك ، أطفالك ، أصدقاءك ، صحتك ... بحيث لو أنك فقدت كل شىء وبقيت هذه الأشياء فستبقى حياتك مليئة وثابتة .. أما الحصى فيمثل الأشياء المهمة فى حياتك : وظيفتك ، بيتك ، سيارتك .. أما الرمل فيمثل بقية الأشياء أو الأمور البسيطة والهامشية ، فلو كنت وضعت الرمل فى الزجاجة أولاً فلن يتبقى مكان للحصى أو لكرات الجولف ، وهذا يسرى على حياتك الواقعية كلها ، فلو صرفت كل وقتك وجهدك على توافر الأمور فلن يتبقى مكان للأمور التى تهمك .

لذا فعليك أن تنتبه جيداً وقبل كل شىء للأشياء الضرورية لحياتك واستقرارك ، واحرص على الانتباه لعلاقتك بدينك وتمسكك بقيمك ومبادئك وأخلاقك .. امرح مع عائلتك ، والديك ، اخوتك ، أطفالك ، قدم هدية لشريك حياتك وعبر له عن حبك ، وزر صديقك دائماً واسأل عنه .. استقطع بعض الوقت لفحوصاتك الطبية الدورية .. وثق دائماً بأنه سيكون هناك وقت كاف للأشياء الأخرى ، ودائماً اهتم بكرات الجولف أولاً فهى الأشياء التى تستحق حقاً الاهتمام .. حدد أولوياتك .. فالبقية مجرد رمل .

وحين انتهى البروفيسور من حديثه رفع أحد التلاميذ يده قائلاً : إنك لم تبين لنا ما تمثله القهوة ؟ فابتسم البرفيسور وقال : أنا سعيد لأنك سألت ، أضفت القهوة فقط لأوضح لكم بأنه مهما كانت حياتك مليئة فسيبقى هناك دائماً مساحة لفنجان من القهوة .

تذكر دائماً :

- أنه إذا اتخمت عقلك وملأته بصغائر الأمور فلن يتبقى فيه متسع لعظائم الأمور .
- أن الحياة كل لا يتجزأ ولا يمكن للإنسان أن يكون متوازناً إذا كان ناجحاً فى عمله مهملاً شئون عائلته وتطوير ذاته ، كما لا يمكن أن يكون متوازناً إذا كان فاشلاً فى علاقاته الاجتماعية مهملاً لجسده وحاجاته المادية مهما كان متعلماً ومطلعاً ومفكراً .
- أن تحذر من الاضطراب والارتباك والفضوية ، وسببها ترك النظام وإهمال الترتيب ، والحل أن يكون للإنسان جدول متزن فيه واقعية ومران .
- أنه إذا غابت الرؤية .. تضاعف العمى .

ابدأ من جديد

بقلم : أ . محمود الحوسنى ـ الإمارات

الكثير من الناس من يرغب فى تغيير نفسه ويرغب فى تحقيق أحلامه ولكن تقف فى وجهه العديد من العراقيل والسدود وقد تكون نفسه وشخصيته واحدة من تلك العراقيل التى تحول بينه وبين ما يريد .

العديد من الناس من يكرر الفشل ولا يستمر فى مشاريعه وأعماله بسبب الظروف المتكررة التى تصادفه والتى تقف بينه وبين النجاح فيقف الإنسان محتاراً هل هو السبب ؟ أم تلك الظروف التى تخرج عن إرادته ورغبته ؟

مهما كانت الظروف ومها تنوعت العراقيل لابد للناجح أن يتقن استراتيجية النجاح وقواعدها وأن يقف مع نفسه ويقيمها لتجديد حياته ويبدأ من جديد ولا يستمر فى العمل بنفس الطريقة وينتظر نتيجة مختلفة .

اجعل التغيير ينطلق من داخلك : فالكثير من الناس من يطلب التغيير ويكرر أنه يحتاج التغيير ولكن إلى الآن هو فى مكانه ثابت ولم يحقق شيئاً يذكر وذلك لعدم وجود مشاعر حقيقية صادقة للتغيير نابعة من داخله ويقول المولى ـ عز وجل ـ (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) .

بادر ولا تكن عاجزاً : هناك الكثير من الطرق قد تحقق لك المراد لا تجعل نفسك ضحية طريق واحد بمجرد أن يغلق تقف عاجزاً وتسوّد الحياة فى نظرك بل بادر بالبحث عن طرق أخرى تحقق مرادك وتحل من مشاكلك واطرق جميع الأبواب فهناك الكثير من الناس لو بادر بالبحث عن البديل لكان اليوم يتربع على عرش المتميزين فى الحياة .

اختر لنفسك أهداف تستحق العناء : قد يكون هناك هدف وقد يضحى الإنسان بالكثير من أجل الوصول لذلك الهدف وتحقيقه ويبذل من وقته وجهده وماله الكثير ولكن بوصوله وتحقيقه لذلك الهدف يجد نفسه أختار الهدف الخطأ والذى لا يستحق العناء ولن يقدم له شىء يذكر فى حياته وفى حياة الآخرين .

انزل من كرسيك العاجى : قد يختار الإنسان لنفسه الطريق الصحيح ويخطط بشكل ممتاز وتتوفر له الظروف ليدخل التاريخ ويكون إنسان متميزاً ولكن للأسف تجده رغم كل الظروف المواتية إلا أنه إلى الآن لم يحقق شيئاً يذكر والسبب يعود إلى أنه لا يزال جالساً على كرسى من عاج ويخطب فى الآخرين وينظر فى التميز والنجاح وإلى الآن لم يفكر أن يبدأ فى تنفيذ ما يقول (كبر مقتاً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون) .

لا تخاف القرار وتحمل المسؤولية : إلى الآن هناك الكثير من يخشى القرار ولا يفكر بتحمّل أى مسؤولية فى حياته ويكتفى بالموجود تحت شعار " القناعة كنز لا يفنى " وإذا كان الواقع جميل ومعقول فلماذا أكلف على نفسى وهنا نستطيع أن نفرق بين ذلك الإنسان الطموح والراقى بتفكيره وأسلوب وذلك الإنسان العادى والبسيط والذى لا يحقق له وللآخرين ما يذكر .

تنازل عن كل قناعة تضرك : لا يزال البعض حبيساً لقناعات بالية لا تجعله يتقدم إلى الأمام ولا تتركه يحقق ما يريد حتى تتحول بعد ذلك إلى مخاوف وهواجس هو صنعها بنفسه وهو من اختارها لحياته ومن الصعب جداً أن يحقق التغيير فى حياته وشخصيته إذا لم يترك عنه تلك القناعات والمبادئ الجامدة .

كل التحية والتقدير لمن يرغب فى تغيير حياته إلى الأمام ومن حاول ولم ينجح سيكون هذا بداية التغيير بشرط أن لا ييأس ويعاود الكرّة مرة أخرى ومن المهم أن يخطط الإنسان للتغيير وهناك من يقول " من فشل فى التخطيط فقد خطط للفشل " .

تلخيص وإعداد
بيتر عوض - مصر

كتاب طبق ما تعرفه

إن لم تستطيع استخدام ما تعرفه ، ما الفائدة ؟

لدينا كارثة فى مجال التدريب والتطوير فما نقوم بتعلمه والتدريب عليه لا نطبقه ونادراً ما نستخدمه ، والفجوة بين المعرفة والتطبيق تزداد اتساعاً من ذى قبل ، ورغم أن هذا محبط إلا أنه يوجد حل استطاع بعض خبراء التعليم اكتشافه وتجربته ، وأدى إلى نجاحات فى حياتهم وشركاتهم منقطع النظير عن الأشخاص والمؤسسات الأخرى التى لا تتبع هذه المبادىء ، خلاصة هذه المبادىء هى :

- ركز على أمور قليلة لتتعلمها .
- تعلم بعقلية منفتحة إيجابية .
- ضع خطة متابعة واضحة للتطبيق .
- شارك ما تتعلمه مع الآخرين .

ومن أهم الوسائل العملية التى تساعدك على تطبيق ما تتعلمه :

- خد ملاحظات مكتوبة عما تسمعه . (اكتبها)
- اعد قراءة ، وتلخيص ما كتبته خلال ٢٤ ساعة ، مع كتابتها على الكمبيوتر ، بما يسهل مراجعتها لاحقاً .
- تحدث عما تعلمته مع الآخرين ، وابدأ التطبيق فوراً .

٣ مراحل أساسية تنقلنا من معرفة الشىء إلى تطبيقه

١ – المرحلة الأولى : المعرفة

السبب الأول للفجوة بين المعرفة والتطبيق (الكم الهائل من المعلومات) ، يميل معظمنا لقراءة الكتب الجديدة والاستماع للمحاضرات ، والخدمات ، والمؤتمرات لأن هذا أصبح سهل جداً الآن ، كما أنه ممتع جداً عن التطبيق ، إلا أن هذا يجعلنا متخمين بالمعرفة والمعلومات دون ترشيح (دون أن نأخذ منه ما نحتاج ونترك ما لا نحتاج) .

- والحل هنا هو : تعلم القليل بكميات كبيرة ، وليس الكثير بكميات قليلة (التكرار – التكرار – التكرار) يجب أن نركز طاقتنا على بعض الأشياء بدلاً من كل الأشياء ، فالمفتاح الأساسى للتغلب على عدم تطبيق ما نتعلمه والحل لمشكلة الكم الهائل من المعلومات هو تطبيق فلسفه : التركيز على القليل ، تكراره مرة بعد أخرى .

- مبدأ التكرار المصاحب للزمن : إذا أردت التفوق فى مجال معين يجب عليك أن تركز على مفاهيم أساسية ، تكررها وتغرسها وتدمجها فى نفسك وشخصيتك لفترة من الزمن (٦ مرات هو سر التكرار المصاحب للزمن) عند تعرض الناس لفكرة جديدة ، فمرة واحدة لا تكفى أبداً ..

المرة الأولى : يرفضونها ، لأنها تتعارض مع الأفكار السابق اقتناعهم بها .

المرة الثانية : يقاومونها ، يفهمونها لكنهم لا يستطيعون تقبلها .

المرة الثالثة : يقبلون جزء منها ، يوافقون على الفكرة ، ولكن لديهم تحفظات على استخدامها .

المرة الرابعة : يقبلونها كلها ، يشعرون أنها تعبر عما كانوا يفكرون فيه .

المرة الخامسة : يهضمونها جزئياً ، لأنهم يستخدمونها ويطبقونها بأنفسهم ، فيتحمسون لها .

المرة السادسة : يهضمونها كلياً ، يشعرون بامتلاكها ويمرروها للآخرين .

٢ – المرحلة الثانية : طريقة التفكير

السبب الثانى للفجوة بين المعرفة والتطبيق هو : الترشيح السلبى ، والمقصود به أننا نميل عندما نتعلم شىء إيجابى جديد لاحتقاره والتقليل منه حتى لو كان عن أنفسنا ، وهذا يمنعنا ويجمدنا عن استخدامه ، لقد تعودنا فى طفولتنا على أن يبرز والدينا ومدرسينا الأشياء السلبية بدل الإيجابية ، عندما كانت تأتينا فكرة ونتحمس كانوا يطفئون حماسنا ، ونتيجة لذلك اكتسبنا نحنتفس طريقة التفكير السلبية الرافضة لكل جديد ، فأصبحنا نميل للشك فى أنفسنا وفى الآخرين وبالتالى فى كل المعلومات التى نسمعها ، وفى كل التعليم الذى نتلقاه .. إلخ ، فنتعلم نسبة صغيرة جدا مما نرى ونسمع ، وننجز القليل ، ونشعر بالرضا عن القليل جداً .

إلا أننا ننمو بشكل أفضل جداً مع عقلية إيجابية متفتحة ، فالتفكير الإيجابى يشعل إبداعنا ويزيد احتمالات نجاحنا فوق كل توقعاتنا ، لذلك يجب أن نجد طريقة لتغيير طريقة تفكيرنا ، وهذا لا يحدث بالصدفة ، إنما (بالتمرين) .

– فالحل هنا : الإنصات بعقلية إيجابية ، مع التفكير بإستخدام الضوء الأخضر ، والمقصود " بالضوء الأخضر " هو أن الضوء الأخضر يجب أن يسبق الضوء الأحمر ، ففى الاجتماعات التدريبية والتعليم ، وعند طرح الأفكار ، يجب أن تقرر إرادياً أن تبدأ بذكر كل الايجابيات والفرص أولاً ثم ذكر السلبيات والمشاكل أخيراً ، يجب أن نضع كل تركيزنا على الايجابى أولاً والسلبى أخيراً ، فعندما تسمع أو تقرأ شيئاً جديداً فقط غير الطريقة التى كنت تفكر بها من " يوجد الكثير من الأخطاء هنا " للتفكير بطريقة " يوجد الكثير من الفرص هنا .. كيف يمكن أن استخدم هذا ؟ ماذا سأكيب إذا تعلمته ؟ " .

٣ – المرحلة الثالثة : تغيير السلوك ـ المتابعة (وهى المرحلة الأصعب لأنها تحتاج جهد مركز)

السبب الثالث لعدم التطبيق هو عدم المتابعة والاستمرار ، بعض الناس يتعلمون أشياء عظيمة ، يتحمسون لها ولكن لا يضعون خطة للمتابعة ، وبالطبع فالنتيجة المعروفة هنا هو : العودة للعادات القديمة ، فمع عدم وضع خطة لمتابعة قراراتك أو الاستفادة من شىء ما لن يحدث التغيير المرجو ، وكلما أسرعت فى تطبيق المهارة الجديدة كلما زادت احتمالية أن تكون محترفاً فيها ، ولكن تذكر أن تطبق بطريقة صحيحة ، فالتطبيق لا يصنع شيئاً جيداً ، إنما التطبيق الجيد يصنع الشىء الجيد .

فالأمر الذى يساعد حقاً على التعلم هو : بداية التطبيق فوراً ، ضع " خطة " لتطبيق ما تعلمت بطريقة صحيحة ، فالتعليم لا يحدث فى رأسك ، إنه يحدث عندما تكون لديك خطة لتساعد نفسك ، أن تفعل شيئاً بما تعرفه ، وأقدم لك خطة متابعة سهلة وقوية ومُجربة ، إنها خطة :

– أخبرنى .. بالشىء الجديد وكيف يعمل
– أرنـــى .. كيف يتم هذا ببطء ، وبرفق
– دعنـــى .. أقوم به بنفسى
– شاهدنى .. وأنا أقوم به ، لا تتركنى
– امدح تطورى .. حاول اصطيادى عندما أفعل شيئاً بطريقة صحيحة وامدحنى عليه ، لا توجهنى فقط

ولكى تطبق ما تعرفه تحتاج خطة متابعة تزودك بنظام دعم ومسئولية ، ونقصد بنظام الدعم : اجتماعات دورية مع مدرب أو مجموعة داعمة ن حيث يوجد أشخاص يسألونك ويحاسبونك بطريقة ودية .

وفى النهاية تذكر .. أن التعليم الحقيقى هو الذى يضفى تغيير على تصرفات المتعلم ، فعليك أن تركز على أمور قليلة لتتعلمها ـ تعلم بعقلية منفتحة إيجابية ـ وضع خطة متابعة واضحة للتطبيق ، وتذكر أيضاً أن المفتاح الأساسى لمساعدة الناس فى تطوير وخلق منظومة جيدة هو إبراز الجوانب الإيجابية ، والنصيحة التى يقدمها الخبراء للمديرين : لا تنتظروا حتى يقوم الناس بعمل على أكمل وجه لينالوا المديح ، فإذا حرموا من المديح إما أنهم سوف يستسلموا ولا يحاولون مرة فلا ينجحوا أبداً ، أو يصبحوا منقادين .

العفو يرفع النظام المناعى للجسم

بقلم : م / عبد الدائم الكحيل - سوريا

العفو صفة من صفات الله تعالى ، فهو الذى يعفو عن عباده ويغفر لهم ولذلك فهى صفة يحبها الله عز وجل ، والنبى الكريم صلى الله عليه وآله وسلم أمر بالعفو وطبق هذه العبادة فى أهم موقف عند فتح مكة المكرمة ، ومكَّنه الله من الكفار وعفا عنهم وكان من نتيجة هذا العفو أن دخلوا فى دين الله أفواجاً.

واليوم وبعدما تطور العلم لاحظ العلماء فى الغرب شيئاً عجيباً ألا وهو أن الذى يمارس هذه العادة " عادة العفو " تقلّ لديه الأمراض ! وهى ظاهرة غريبة استدعت انتباه الباحثين فبدأوا رحلة البحث عن السبب ، فكانت النتيجة أن الإنسان الذى يتمتع بحب العفو التسامح يكون لديه جهاز المناعة أقوى من غيره ! ، لقد كان من أكثر دعاء النبى صلى الله عليه وسلم وبخاصة فى ليالى رمضان وليلة القدر : (اللهم إنك عفوّ تحب العفو فاعف عنى) (رواه البخارى) ، والله تعالى لا يحب شيئاً إلا وفيه الخير لنا ، فهو عفوّ يحب العفو ولذلك فهذه الصفة لابد أن تأتى بالخير على من

يتحلى بها ، والله تعالى أعطى عباده الأمل بالعفو عن الذنوب : يقول تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذِى يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ ﴾ (الشورى : ٢٥) .

وقد اكتشف الباحثون أن ممارسة العفو تنشط النظام المناعى لدى الإنسان ، لأن الإنسان عندما يغضب فإن أجهزة الجسم تتنبه وتستجيب وكأن خطراً ما يهدد وجودها ، مما يؤدى إلى ضخ كميات كبيرة من الدم ، وإفراز كميات من الهرمونات ووضع الجسد فى حالة تأهب لمواجهة الخطر ، ضغط الدم سوف يرتفع ، عملية الهضم سوف تضطرب ، النظام العصبى سوف يتعب ويرهق ، يضيق التنفس ، والعضلات تتوتر .. إن هذا التوتر يؤدى إلى إرهاق الجسد فى حالة تكراره ، وبمجرد أن يغفر ويعفو تزول هذه التوترات وتزول الرغبة بالانتقام وتهدأ أجهزة الجسد بسبب زوال الخطر ، وهذا ما يعطى فرصة للنظام المناعى بممارسة مهامه بكفاءة عالية .

ماذا يقول القرآن عن العفو ؟

نجد القرآن يأمر بالعفو مهما كانت الإساءة ، بل ويأمر بالصبر ابتغاء وجه الله ويأمرنا بالصبر الجميل ، فالقرآن أمر بالعفو والمكافأة هى رضا الله تعالى فهو الذى يعوضك ويعطيك ما فقدته ، ويقول الخبراء إن موضوع المكافأة مهم جداً فى علاج الغضب وحب الانتقام ، أى أن تجد بديلاً عن الانتقام وهذا ما جاء فى كتاب الله ، يقول تبارك وتعالى : ﴿ وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾ (الشورى : ٤٠) ، انظروا كيف يمنحك القرآن المكافأة وهى أن أجرك على الله تعالى ، وهل هناك أجمل من أن يعطيك الله ما تحب ؟! ، وفى آية أخرى ربط القرآن العفو بمغفرة الله للذنوب ، فإذا أردت أن يغفر الله ذنوبك فاغفر للناس ذنوبهم ، وهذه هى المعادلة التى تمنحك التوازن ، لأن الباحثين يؤكدون أن العفو لابد أن يقابله شىء آخر يساعد الإنسان على تقبل العفو ، ولقد اعتبر القرآن أن العفو نوع من أنواع التقوى ، يقول تعالى : ﴿ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾ (البقرة : ٢٣٧).

نعلم اليوم أن عدداً كبيراً من الناس وبخاصة من غير المسلمين يعانون من القلق والاكتئاب ، وربما نجد بعض الدول تتكلف مليارات الدولارات لعلاج هذه الظاهرة ، ولكن القرآن علجها بتعاليم بسيطة ، من خلال إعطائنا الأمل بالرحمة والعفو ، إن الغضب مشكلة العصر ويظهر أكثر ما يمكن عند غير المسلمين ، ويقول الخبراء إن ظاهرة الغضب تفشت فى الغرب بشكل كبير ، حتى إنك تجد شباباً يقتتلون لأسباب تافهة وقد يرتكب أحدهم جريمة قتل بسبب كلمة أو لمجرد مناقشة لم تعجبه ! ، وعلى الرغم من كل وسائل العلاج النفسى والبرمجة اللغوية العصبية فإن نسبة الغضب بين الناس فى ازدياد ، ويقول هؤلاء الخبراء إن أفضل وسيلة لعلاج الغضب هو العفو !! وسبحان الله ! الإسلام لم يغفل عن هذه الظاهرة المدمرة ، بل أمرنا أن نغفر ونعفو ونعالج الغضب بالمغفرة ! يقول تعالى: ﴿ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ (الشورى : ٣٧) .



نقطة الزيت

اسم الكتاب : أفكار صغيرة لحياة كبيرة

اسم الكاتب : أ . كريم الشاذلي

فى رائعته (الخيميائى) يحكى الكاتب البرازيلى باولوا كويلو قصة ذات مغزى مدهش ، فيقول : أرسل أحد التجار ابنه لكى يتعلم سر السعادة من أكبر حكيم بين البشر ، سار الفتي أربعين يوما قبل أن يصل أخيراً إلى قصر جميل يقع على قمة جبل حيث يعيش الحكيم الي يبحث عنه ، وبدل أن يلتقى رجلاً قديسا دخل قاعة تعج بالحركة والناس ، تجار يدخلون ويخرجون ، وأناس يثرثرون فى احدى الزوايا ، وجوقة تعزف قطعا موسيقية عذبة ، ومائدة حافلة بأشهى أطعمة هذه المنطقة من العالم .

وكان الحكيم يتكلم إلى هؤلاء وأولئك فاضطر الفتى أن يصبر ساعتين كاملتين قبل أن يحين دوره ، استمع الحكيم بانتباه إلى الفتى وهو يشرح سبب زيارته ، لكنه قال أن لا وقت لديه الآن ليكشف عن سر السعادة ، واقترح على الفتى أن يقوم بجولة فى القصر وأن يعود إليه بعد ساعتين ، وأضاف الحكيم وهو يعطى الفتى ملعقة صغيرة فيها نقطتا زيت : بيد أننى أريدك أثناء تجوالك أن تمسك بهذه الملعقة على نحو لا يؤدى إلى انسكاب الزيت منها .

بدأ الفتى يصعد وينزل سلالم القصر مثبتا عينيه باستمرار على الملعقة ، وعاد بعد ساعتين إلى مقابلة الحكيم ، سأله الحكيم : هل شاهدت السجاجيد الفارسية فى غرفة طعامى ؟ هل رأيت الحديقة التى استغرق إنشاؤها عشر سنوات على يد أمهر بستانى ؟ هل لاحظت الرق الجميل فى مكتبتى ؟ اعترف الفتى مرتبكاً أنه لم يشاهد شيئاً بل كان همه الوحيد عدم انسكاب نقطتى الزيت اللتين عهد الحكيم بهما إليه .

فقال الحكيم : حسناً عد الآن وتعرف إلى روائع عالمى الخاص ، لأننا لا نستطيع الوثوق برجل إذا نحن لم نتعرف إلى المنزل الذى يسكنه ، أخذ الفتى الملعقة وقد غدا أكثر ثقة بنفسه وعاد يتجول فى القصر مولياً انتباهه هذه المرة إلى شتى التحف الفنية المعلقة على الجدران وعلى السقوف وشاهد الحدائق والجبال المحيطة بها وأناقة الأزهار ورهافة الذوق فى وضع كل تحفة فنية فى المكان الذى يلائمها ولدى عودته إلى الحكيم تحدث بدقة عن كل ما شاهده .

وحين سأله الحكيم : أين هما نقطتا الزيت اللتان عهدت بهما إليك ؟ أدرك الفتى وهو ينظر إلى الملعقة حينذاك ضياعهما ، عندئذ قال حكيم الحكماء : تلك هى النصيحة الوحيدة التى يمكننى أن أسديها إليك : إن سر السعادة هو في أن تشاهد كل روائع الدنيا دون أن تنسى إطلاقا نقطتي الزيت في الملعقة .. فما هما نقتطى الزيت اللذان عناهما حكيم الحكماء فى هذه القصة ؟! .. إنهما أهداف المرء وأحلامه .

تمتع بالحياة دون أن تنسى أن لك هدفاً تسعى من أجله ، ومبدأ عليك أن تنصره ، وحلماً له حقوق عليك ! .

معظم البشر يسير بشق مائل ، فنرى جدية قد طغت على حق نفسه وروحه ، ومنعاه من الاستمتاع بمزايا الحياة وزينتها ، أو نراه فى المقابل قد أغرته زينة الحياة الدنيا فأخذ ينهل من متعها بغير حساب أو انضباط ، إن الشخص المثير للإعجاب - كما يصفه المفكر الكبير عبد الكريم بكار - هو الذى يجتمع فيه ما تفرق فى غيره ، فما أكثر الذين يحملون صفة أو أكثر من صفات العظماء بينما يواجهون مشاكل ويعانون من قصور شديد فى جوانب أخرى ، بينما العظماء حقاً ، والسعيد بصدق ، هو الشخص الذى يحيا متزناً ، متكاملاً ، فيرتقى فى الشىء الذى يتقنه ويتميز به ، ويسدد ويقارب فى المساحات الأخرى ، بحيث يكون أقرب للعظمة البشرية والفطرة السليمة .

فإذا أردت أن تعيش سعيداً فى الدنيا ، فإن أحد أهم مقومات تلك السعادة هى أن تنتبه لنقطة الزيت ، بينما تجول بناظريك مستمتعاً بجمال الحياة .. وألا يطغى جانب على الآخر .



لتكن لك أحلاماً كبيرة

بقلم / أ . محمد الشومانى ـ ليبيا

لا يوجد شىء فى حالة سكون مطلق ، كل الموجودات تتحرك وتتغير حسب قوانين الكون ، ولكن هناك أشياء لا تتغير بمفردها بل تحتاج إلى إرادة وتوجيه دقيق لتغييرها وهى (ذواتنا) ، والسؤال الذى يطرح نفسه لماذا لا نتغيرنحن ؟ .. باصرارغريب نضع أنفسنا بين أربعة جدران !! نقيد أفكارنا ونحيا بسلبية أبدية !! نقنع أنفسنا والآخرين بأننا أسرى الواقع ، والحقيقة نحن من صنعنا هذا الواقع وهذه الأغلال !! وغالبا نأتى بمبررات لنتنصل من مسئوليتنا أمام الوضع القائم .

نحاول الفرار من مواجهة أنفسنا ، يسكننا الألم يكتم أنفاسنا ينغص حياتنا ودائماً تأتى الرياح عكس توقعاتنا تماماً ، نسير خلف القافلة ولا ندرى أين تأخذنا !! يخططون ويوجهوننا كيفما شاءوا ، نحاول اللحاق بهم ولكن عبثاً نحاول .. لم نستوعب التاريخ ولم نتعلم من تجاربنا السابقة ، نكرر نفس الأخطاء وبعد الهزائم المتتالية يبدو أننا قررنا النوم حتى إشعار آخر !! .. رغم ذلك يحدونا الأمل وننتظر الغد المشرق ، ولا ندرى متى سيأتي هذا الغد الموعود ؟ ليخرجنا من هذا النفق .. نحن اليوم نقف وقفة العاجزعن الحركة ، نرسو وسط محيط بدون بوصلة ، مختلفين دائماً فى تحديد الإتجاه .. رغم أننا نعلم أن أحلك الظلام الذى يسبق الفجر، ونعلم أن كل شئ يمكن تغييره حتى لو كان مستحيلاً ..

لن نخسر شيئاً لو تركنا الدماء تجرى فى عروقنا فقلوبنا لم تمت بعد .. قد نولد من جديد ونصبح أمة لها شأن بين الأمم ، لدينا تاريخ كتبت حروفه بماء الذهب يبعث الأمل ويفتح أبوابا موصدة .. فالننسف أسوار الهزيمة التى صنعناها بأيدينا !!

لنهب الحياة لأحلامنا حتى لو كنا نبحر فوق أمواج عاتية بأشرعة ممزقة وقارب متهالك .. لن نموت غرقا لأننا غارقون أصلاً فى أحلام اليقظة !! ولن يصيبنا إلا ما كتب لنا .. علينا الخروج من دائرة مخططات أعدائنا لأنها ستقودنا إلى الهاوية .. فلنمزق هذا الصمت وهذا السكون ولنترك أنفاسنا تتعطر برائحة الوجود .. لنحلق مع شعاع الشمس ونخترق حزن الماضى وكل الفصول بلا أقنعة سنرى تلك الأيام ترسم لوحات النصر سنرسل للعالم كلمات ترتج لها الجبال .. سنتخطى أسوار الألم وستمحى كل القوانين الظالمة .. خارج حدود الزمان والمكان نتوقف لحظات لنبحث عن ذواتنا ..عن تلك الحلقة المفقودة التى تربط ماضينا بحاضرنا .. نحن أمة مميزة ولدينا تاريخ مشرق فى كل العلوم باعتراف الغرب !! نحن جزء من هذا الكون بإمكاننا التغيير والتأثير فيمن حولنا .. لم نوجد فى هذه الدنيا عبثاً .. لم نخلق لنكون عالة على الأمم الأخرى لدينا مهمة يجب أن ننجزها بل لدى كل واحد منا مهمة خاصة به يجب أن ينجزها بإتقان .. حتى لو لم نجد كلمات نقولها .. الأيام القادمة ستحكى القصة ..

فى الواقع لا تصنع الحضارة بالكلام المنمق والشعر والسفسطة علينا تبنى النظريات القابلة للتطبيق ، نعم علينا العمل بصمت ، لن نسمح لأى فكرة بالمرور إلا التى تدفعنا خطوة إلى الأمام مللنا الأفكارالمحبطة .. خطوة واحدة باتجاه الهدف خير من عشرة إلى الوراء .. إذا لم تخطط لنفسك فأنت داخل مخططات الآخرين ، ابدأ بنفسك ، اعرف من أنت اكتشف نقاط ضعفك حاول ترميم هذا الإنسان المحبط الذى تراه يومياً فى المرآة .

لنغرس فى بيوتنا أشجاراً مثمرة تروى بماء التوحيد ، لنعطى أبناءنا جرعات من شجاعة خالد وعدل عمر .. لنعلم بناتنا كيف يلدن صلاح الدين وطارق بن زياد ، حتى لو عجزنا صعود القمة نحاول توجيه الآخرين إليها ؟ كل ما فى الكون خلق ليوصلنا إلى (خير أمة) هذا الهدف الذى وصل إليه بشر من جنسنا عاشو قبل ألف وأربع مائة سنة لم يدرسو بالجامعات الأمريكية ولكنهم تخرجو من مدرسة محمد (ص) وكانوا أفضل قادة للعالم حتى الآن .

لتكن لنا أحلاماً كبيرة .. أحلاماً نرضى بها ربنا .. وننفع بها غيرنا ..

واحد أم صفر .. ؟

بقلم : أ . أشرف خير ـ مصر

هل ترى نفسك ذلك الصفر الذى لا قيمة له إلا بوقوفه إلى جوار أرقام أخرى ؟ إذا كنت ذلك الرجل فإن جميع معارف الأرض ومهاراتها لن تجدى معك ولن تزيدك إلا احساساً بقيمتك كصفر ... وستكون أمام خيارين .. إما أن تبحث عن أرقام صحيحة تقف إلى جوارها لتكتسب قيمة من الوقوف بجوارها .. أو لتكسبها قيمة فيكون لك دور في الحياة .. أو تبحث لنفسك عن قيمة لتشعر أنك واحد صحيح .. أم ترى نفسك ذالك الواحد الصحيح الذى يعرف قيمته (يشعر بها ..) وفى هذه الحالة سيكون أمامك خيارات أخرى .. أن تستقل بذاتك عن الآخرين لأنك تستشعر قيمتك وتخشى أن يقف الآخرين إلى جوارك فيكتسبون قيمة من وقوفهم إلى جوارك .. ترى أن علاقاتك مع الآخرين تعطل حركتك وتميزك .. أن تبحث عن أصفار تقف إلى جوارك أو تقف أنت إلى جوارها .. بناء علاقات مع الآخرين .. ولن تهمك قيمتها ولا أين تقف المهم يكون بجوارك أصفار .. أو أن تبحث عن أصفار تقف إلى جوارك لكن سيهمك ويشغلك كثيراً أين تقف عن يمينك لا قيمة لها وتكتسب هى قيمة جديدة (قيمتك طبعاً) بوقوفها إلى جوارك .. أم تقف عن يسارك وتكسبك قيمة كبيرة وتكتسب هى أيضاً قيمة كبيرة .. تشغلك قضية العلاقات المفيدة .. فكرة الرعايا .. الأتباع .. أو أن تبحث عن أرقام صحيحة تقف إلى جوارك ويكتسب كل منكم قيمة جديدة بالوقوف بجوار الآخر .. النجاح بالتكاتف .. بمعنى أننى أثق فى قدرة كل منا على النجاح والتميز ولكن أن نكون معاً فسيكون نجاحنا أكبر بكثير من نجاح كل منا بمفرده .. أو أنك لا تدرى قيمتك فعلاً فتحذف كل ما حولك من أرقام أو حتى أصفار فتنعزل عنها لتجد لنفسك قيمة أو لتعرف قيمتك .. المهم ... أنت واحد ولا صفر ... وواقف فين ؟؟؟!!

غـربــلـة ..

بقلم : نسيم عبد الوهاب ـ الجزائر

تعترى الإنسان حالات كثيرة من المتناقضات ويحاول أن يجد كنهها .. ويجول ببصره فى ماضيه وحاضره ويتحول .. من محب إلى كاره ومن ضعيف إلى قوى .. ومن جامع إلى مشتت ويجول ببصر عبر .. ملكوت الحياة مفتشاً عن شيء لازال لا يعرف ما هو .. أيحاول فك شفرة هذا الملكوت أم .. يعيشه كما هو ويتغاضى عن ما فى هذا الملكوت من تناقضات .. وتدور عجلة الزمن بين رقيب ومرتقب .. وبين صامت ومتكلم وبين نائم ومستيقظ .. ويحاول تدوير هاته العجلة إلى دورة متكاملة .. متبلورة تأكل الأخضر واليابس وتقضى على كل أحلامه وتخيلاته .. ويشعر أنه فى دوامة لا تنتهى من الصراعات الداخلية المدمرة أو المفتعلة لسبل النجاة .. لنقف وقفة مع هذا البحر اللامتناهى من المتناقضات ونأتى بغربال وسطى المنافذ .. ونقوم بغربلة حياتنا غربلة مدمجة لا غبار عليها .. وإن أردنا تشفيرها لا مانع من ذلك .. نبدأ بدورة من اليمين إلى اليسار لنغربل إيجابياتنا ونختار الأحسن .. ودورة من اليسار إلى اليمين لغربلة سلبياتنا ومحوها نهائياً .. هنا الغربال يصرخ يريد منافذ أوسع لتقطير كل السلبيات .. لك ذلك يا غربال .. خذ ما أردت لك تصريح قوى لتفعل ما تشاء .. يبدأ الغربال بالتذمر والشكوى لأنه لم يقوى على ما بقى من سلبيات .. كيف العمل ؟؟؟ .. برغم أنه جديد لكنه عجز.............. فما بالك بغربال هرم تراكمت عليه شتى السلبيات وهزل وأصابه الخدش فى كل اللوح المحيط به .. لنفرغ من كل هذا ونقول : ...... غربل أفكارك وحولها إلى أفكار إيجابية وانزع منه السلبى .. حاول غربلة حياتك وطرد كل السيئ منها .. حاول غربلة طموحك وتأملاتك ولا تكبت حقك فى الحياة بكرامة .. حاول غربلة ماضيك وانس السيئ منه ولا تتذكره وغيره بحاضر متفائل .. حاول غربل قناعاتك واقتنع وارضى بما لك وحوله إلى طاقة إيجابية قصوى .

قوة الثقة بالنفس

بقلم : أ . نور عبداوى - القدس

لا تعتقدى أننى أختلف عنك ، فثقتى بنفسى عالية جداً على العكس منك ... بل أنا مثلك إنسانة تمتلك الكثير من المفاهيم منها ما هو صحيح ومنها ما هو خاطئ ، بل أبعد من ذلك فقد كنت أسيرة لآلام الماضى ، أعيش ذكرياته بتجاربه الحزينة لحظة بلحظة ... مقيدة بتلك الأفكار السلبية التى انهكت أعصابى وبددت طاقتى وآلت بى إنسانة حزينة مكتئبة مجروحة منعزلة ...مضت السنين ولفترة ليست ببعيدة وأنا أشعر بذاتى بأننى مصدر إزعاج كبير لوالدى ، فقد تخليا عنى بل تم بيعى وتفضيل الآخرين على طموحاتى وآمالى . ..كنت أنظر لوالدى بهذه النظرة ، أتمنى إيضاحاً وتفسيراً وفرصة لأبوح لهما بحزنى العميق وجرحى الكبير ... وأقول لهم بربكم ..ماذا فعلت لكم ؟؟ هل كنت غلطة ؟ هل عجزتما عن التفاهم والتفاعل والاتصال معى ... ففرحتم بفرصة للتخلص منى ؟ كنت أعيش حياتى مقيدة بهذه الأفكار ... أسيرة لها ، أصحو وأنام بها وامضى وقت فراغى بالتفكير فيها . ..أبحث عن إجابة ... أبحث عن عاطفة ... أبحث عن حضن دافئ ... أبحث عن ثقة ...

وجدت عمرى يمضى بالألم حتى مللته بالمعاناة حتى وجدت نفسى أمضى كالعمياء ... وماذا بعد !!! ... جلست أسأل نفسى ... ألا تملين من الحزن ... من الألم ... من تجربة سيئة سابقة قد مضت . ..هل تشعرين بحرارة جسدك حينما تعجزين عن مواجهة من يستفزك .. يؤلمك .. يعتدى عليك .. يستغلك .. يجرحك .. يتعالى عليك .. يتكبر .. يستهزئ

بك .. يهينك .. يظلمك ...... هل تجدين نفسك لوحدك ، لا تودين رؤية أحد ، ولا التحدث مع أحد ، ولا سماع صوت أحد ، أنا أكرهكم جميعا ... كلكم متشابهون ... لا ترحمون ... هل أقتنعت أننى مثلك !... أحسست كما أحسست ... وعشت كما عشت ... وتألمت كألمك ... وماذا بعد !!!!

برأيك ..هل دق أحدهم على بابك يوما وقال : لما تقهرين ذاتك كل هذا القهر .. تعالى أداويك .. أنصفك .. إننى أحس بك وأتألم لألمك ؟ .. هل دق أحدهم على بابك وقال : لقد وصلتنا رسالتك ... نحن آسفون ... لن نؤذيك ؟ .. بربك .. هل تنتظرين هذه النهاية ؟ .. أم أنك قد انتهيت ! .. حسنا .. ماذا أريد ؟ ... أريد منك أن تتوقفى .. نعم تتوقفى ...وفكرى بحالك .. إلى أين ستصلين ؟ بهذه الطريقة ستصلين إلى سراب .. إلى طريق مسدود ؟ .. أريد منك أن تتكاتفى معى ونصعد سوية إلى طريق آخر .. أكثر إشراقاً .. تحرراً.. مرونة .. حيوية .. طاقة .. سعادة .. نعم أكثر ثقة .. قوة الثقة بذاتك .. فتشفين وتنقذى ذاتك من اللوم .. الألم .. الحسرة .. الحزن وخيبة الظن ... والكثير .

إذن .. هل اتفقنا ؟ قررنا أن ننفض عن أنفسنا غبار القيود .. غبار العزلة .. غبار الحزن .. غبار الشعور بالضعف .. غبار الشعور بالهزيمة .. غبار الشعور بالاستغلال .. غبار الحصار .. قررنا معا أن نتجه نحو التغيير وإنصاف ذاتنا التى تعبت .. أرهقت .. ملت .. ضجرت .. هدرت وقتاً وعمراً وجهداً وطاقة ... ألسنا أولى بها ... ألسنا أحق بها .. لا تترددى ..إذن توكلنا على الله ...

ولنبدأ ...بالمفاهيم ...

أنت تتصرفين كشابة ناضجة تلقائياً وفق مجموعة من المفاهيم التى تعتمدين عليها ، وتقيسين الأمور وفقا لها ، وبالمقابل كل من يخاطبك ويتواصل معك ، ينطلق بحديثه وتصرفاته بناءاً على مفاهيمه الخاصة به ... إذن الأمر ببساطة أن كلا منا يفسر وجهة نظره وفقا لمجموعة من المفاهيم التى استمدها خلال حياته منذ طفولته من مجموعة مصادر: وفى المرتبة الأولى : الوالدين ، ثم الأسرة ، ثم المدرسة والمجتمع

، وأخيراً الأصحاب ووسائل الإعلام والترفيه ، ولكن من هو المحور الرئيسى لهذه المصادر ؟؟ من يتلقاها ، ويسمعها ، ويفهمها ويقتنع بها أو لا ، ينتقى منها ويصنفها ومن ثم يصمم لها الأرشيف .. المحور الرئيسى هو أنت !.

نعم ، كل واحد منا هو المحور الرئيسى ضمن المفاهيم المستقاة من تلك المصادر .. بمعنى لا شىء هناك كن فيكون .. لك الحق فى الإختيار .. أن تختارى ما يناسبك وترفضى ما لا يناسبك .. بإستنادك إلى معاييرينا الإسلامية .. عندما كنت طفلة كان التأثير عليك أكبر من أن تمسكى زمام الامور ... لكنك الآن شابة متزنة تحكمين عقلك فتقيسى .. تحللى .. تناقشى .. تقتنعى فتأخذى .. وإما لا فترفضى .. بمعنى عليك الآن أن تعدلى مفاهيمك من جديد .. وتدققى كيف تنظرين إلى الامور .. ومن ناحية أخرى !!لماذا تنزعجين عندما يحاورك الآخرون بما لا تعرفين أو تؤمني به ..عليك أن تتذكرى أنه يتحدث بناءاً على مفاهيمه الخاصة ، وأنت تقررين بأن تستمدى أم لا مفهوماً جديداً إلى دائرة مفاهيمك .. أليس الأمر بسيطاً ؟ لا تيأسى ..ما زلنا فى البداية .. بداية التغيير نحو قوة الثقة بالنفس بعون الله .



لنستعرض بعض المفاهيم ...

مثلاً نجد أن هناك معايير للجمال .. وبناءاً عليها تتم المقارنة : بينك وبين أختك على سبيل المثال ..طبعاً عندما نكون فى خضم الحدث نتضايق جداً وقد نصاب بالاكتئاب والشعور بالكره أحياناً ... لكن دعونا ندقق فى الامر :على أى أساس تم اعتبار تلك أجمل من الأخرى ؟ ولماذا يجب أن تكون هناك واحدة أجمل ؟ ألا يمكن أن نكون كلنا ذوات جمال متميزعن الأخرى ؟ ألا تتسع الساحة للجمييع ؟ حسنا تلك المعايير من أين تأخذ مصدرها ؟ من يرى تلك المعايير موضوعية بحيث يعتمدها ؟ ألم تأت آية قرانية لتقول ﴿ لقد خلقنا الانسان فى أحسن تقويم ﴾ .. إذن عندما نفكر قليلاً نجد أن الأمرلا يستحق كل هذا الانفعال .. وعلينا أن نحرر أنفسنا منه .. ونكرر دائماً : عندما يطرح أى فكر أو رأى أونقد .. نكرر أن هذا الأمر ببساطة عبارة عن مفهوم الشخص الذى يتحدث وينادى به .. وليس ملزما علينا أن نؤمن بهذا المفهوم ... وبالتالى فهو لا يخصنا ولا يمسنا .. فلكل منا له مفاهيمه الخاصة ...

هناك رأي في المجتمع حول بروتوكولات الزواج .. فكثيراً ما يطبق أنه يجب أن تلبس العروس بدلة بيضاء على سبيل المثال .. ويتم ترتيب العرس فى قاعة .. واحضار تورتة (كيك) ونضىء الشموع .. ويجب على العريس أن يرقص مع العروس .. ووووبروتوكولات ..كلها مفاهيم لدى هؤلاء الناس وهى بواقع شرعى غير ملزمة .. وبالتالى بهذه النظرة نستطيع أن نساهم فى حل مشكلة أزمة الزواج ..

هناك مفهوم أن الإنسان العصبى إنسان عنده حرارة .. وبالتالى الذى لا يتعصب بارد .. وبليد المشاعر .. لدرجة أنك تجد أناس يفتخرون بعصبيتهم ، أو على الأقل يعتبرون أن العصبية سلوك طبيعى للغاية .. ستتفاجئين أن العصبية هى من مظاهر التقدير الذاتى المنخفض لدى المرء وليس كما هو شائع ومفهوم لدى البعض .. وكثيراً من المفاهيم التى نقابلها .. فنقبل بعضها ونرفض بعضها وندخل مع أخرى فى جدال وصراع .. يمكن أن يمر بهدوء شديد عندما نغير نظرتنا إلى الأمور كما وضحت سابقاً ..

وبعد أن أدركت أن مجموعة المفاهيم التى تحملينها وتؤمنين بها هى مفاهيم أتت من عدة مصادر ، فتم برمجة عقلك اللاواعى ومن ثم تتصرفين وفقا لها ، لكن الجوهر هو تكوين المفهوم الذاتى حتى تتحررى من تلك المفاهيم خاصة ما فرضت علينا ، ولا ندرك هل تحقق لنا التقدم والنمو أوالتأخر والمزيد من الألم والضياع !!!ويأتى السؤال : كيف أكون المفهوم الذاتى ؟

تأملى بهدوء واسألى نفسك ... حسنا ، حتى تحققى السعادة التى يتمناها كلا من فى هذه الأرض ، عليك تحقيق التوازن فى هذه الأركان مرتبة وفقا لاهميتها : (الركن الايمانى - الركن الصحى - الركن الشخصى - الركن الاسرى - الركن الاجتماعى - الركن المهنى - العلمى - الركن المالى) فى كل ركن من هذه الأركان عليك المبادرة بكتابة خمسة صفات على الأقل تتمنين أن تتحلين بها سواء كان ذلك على المدى القصير أو البعيد .

لنأخذ هذا المثال :

. الركن الايمانى :

- أحفظ أجزاء من القرآن الكريم .
- أخشع فى كل صلواتى .
- ألتزم بمواعيد الصلاة .
- أفسر القرآن الكريم .
- أردد الأذكار .

. الركن الصحى :

- أمارس رياضة اليوجا .
- أتناول طعاماً صحياً .
- أهتم بالوزن المثالى .
- أزور طبيب الاسنان بإنتظام .
- أحافظ على صحتى النفسية .

. الركن الشخصى :

- اقرأ كتب فى التنمية البشرية أسبوعياً .
- أطور مهاراتى فى الاتصال .
- أتعلم اللغة الفرنسية .
- أمارس التأمل كل غروب .
- أحضر دورات فى التنمية البشرية .

. الركن الاسرى :

- أخصص وقتاً لجلسة عائلية للتحاور والنقاش أسبوعياً
- أخصص زيارة منتظمة إلى المكتبة .
- اقرأ كتاب فى التربية شهرياً .
- أخصص رحلة ترفيهية إلى الطبيعية شهرياً .
- أعزز وأدعم هواية كل طفل لدى .

. الركن الاجتماعى :

- المفهوم الذاتى .
- أصل من قطعنى من الأقارب .
- أخصص يوماً فى الأسبوع لأساعد أمى فى أعمالها المنزلية .
- أقتطع جزءاً من راتبى لوالدى كل شهر .
- أشترى هدية مبدعة أفجأ بها أختاى الصغيرتان .
- أنظم زياراتى وأؤثر إيجابياً لتغيير بعض العادات فى الزيارات .

. الركن المهنى و العلمى :

- أسجل فى دورة تتعلق بتخصصى وأتقدم لإمتحان ميكروسوفت .
- أحضر المعارض الثقافية لأضيف خبرة إلى خبراتى .
- أجدد النية فى عملى .
- ألتزم بمواعيد عملى لأكون قدوة فى النشاط وتحمل المسؤولية .
- أعد كتاب لمهارات التفوق الدراسى .

. الركن المالى :

- أقدم السيرة الذاتية فى بعض المراكز الثقافية لأزيد من دخلى .
- أصمم موقعاً تعليمياً والدخول باشتراك سنوى .
- أؤسس حضانة من عمر ٣ شهور إلى سنة لتكون نواة مدرسة الموهوبين .
- أؤسس مكتبة إلكترونية والإشتراك بعضوية .
- أؤسس جامعة تكنولوجية .

بعد التفكير مليا فيما نرغب بتحقيقه ونتمناه ، على كافة المستويات ونوثقها نجيب على هذه الاسئلة :

١- ماذا أملك من هذه الصفات الآن ؟ الإجابة كنسبة مئوية .
٢- ما الذى يلزمنى لتحقيقها ؟ الاجابة : اكتبى عدة طرق ومهارات أو أفكار تلزمك حتى يمكنك تحقيقها .
٣- ما الذي يمنعني من تحقيقها ؟ الإجابة : اذكرى المشكلات والعقبات والأسباب التى تقف كعقبات أمامها .
٤- كم يلزمنى من الوقت لتحقيقها ؟ الاجابة : وهنا يأتى شعورك بالإلتزام إتجاه ذاتك بحيث تقدرين وقتا وفترة زمنية لتحقيق كل صفة تم تدوينها .

ثم يأتى بعد ذلك الفعل الاستراتيجى والمقصود به : (التنظيم . التنفيذ . قياس . تقييم . تعديل ان لزم الامر) وتتكرر الدائرة لنعود الى عنصر التنظيم حتى تحقق ما تصبو إليه ذاتك .

إن كتابتك لتلك الصفات التى ترغبين أن تتحلى بها وأن تكون جزءاً منك هى عبارة عن خطوة هامة جداً لتصميم المثل الأعلى الذاتى .. وبالتأكيد فإن هاتين الخطوتين هما خطوتان فى غاية الأهمية لتحرير ذاتك من : (التبعية - التقليد - البرمجة المسبقة دون إرادة أو تدخل منك) إلى طريق أكثر وضوحاً يجسد آراؤك وأفكارك وسيطرتك لذاتك وتحكمك بنفسك .. إذن الهدف هى الحرية .. نعم أن تحررى نفسك من كل القيود والأفكار والسلوكيات السلبية إلى أفكار وسلوكيات إيجابية تمثل ذاتك أنت وليس كما يريده الآخرون .

عندما تسعين جاهدة إلى الالتزام بما كتبت ولديك الإرادة نحو التغيير، فإن بهذا التركيز وهذا العمل الدؤوب على دعم المثل الأعلى الذاتى لهو خطوة هامة فى تكوين الصورة الذاتية من حالية رسمها الآخرون لنا عبر تنشئتنا وحياتنا إلى صورة جديدة نحن من قررنا أن نكون عليها ... فخذى القرار .. قرارك نحو الحرية .. وأطلقى العنان لذاتك بما تتمنى وتحلم وتريد .. ولنتذكر أن مبادئ المفهوم الذاتى : (مكتسب - منتظم – ديناميكى) ... فالنتيجة المنطقية أنه بالإمكان تغييره ، ولتساعدى ذاتك أكثر فى تغيير المفهوم الذاتى عليك تفادى :

– الافكار السلبية التى تحد من تقدمك نحو هدفك .
– العيش فى الماضى ، فالماضى تجربة تعلمى منها فقط وانطلقى .. فامسحى الألم وليس الذكرى .. لأن لولا هذه الذكرى لما اكتسبنا الدروس والخبرات والمهارات .
– المقارنة - النقد - اللوم .
– المؤثرات الخارجية .
– الاعتقاد السلبى عن النفس وخطوتك فى التغيير معناه صفحة جديدة مع ذاتك .
– الحديث السلبى الداخلى .
– المماطلة .
– منطقة الراحة بمعنى تطول الفترة وأنت تمجدين بإنجاز تم تحقيقه .. لا تمكثى كثيراً فى الراحة وإنما عليك الانطلاق نحو تحقيق إنجاز آخر .

ونتابع الصورة الذاتية :

لكل منا صورة عن ذاته يتصرف وفقا لها ، واتفقنا أن نعمل على تغييرها نحوالافضل من خلال تصميم المثل الأعلى الذاتى .. ودعمه لننطلق سويا فى إحداث التغيير المطلوب .. هل ما زلنا فى الاطار الفلسفى الذى قد يشعر بعضنا بالإحباط .. لا ، أود منك الثقة بأن ما يلزم الأمر سوى مزيداً من الصبر والجهد .. صورتنا الذاتية فى طريقها نحو التغيير تتطلب عناصر التجديد منها : (مظهر - تخيل - رؤية - تأكيدات لغوية وصورية - الفعل - الاستمرارية) .

• عندما تراقبين بعض الاشخاص في الطريق .. أحدهم قاطب الحاجبين مطاطأ الراس ، يسير بعدم اتزان فى الخطوات والرؤية ، ما هو انطباعك ؟ بصدق !! .. للمظهر له أهميته فى تعزيز قوة الثقة بالنفس ، ولا أقصد بالمظهر هى المبالغة والإفراط فى الأناقة الظاهرية كما ينغمس البعض فيها ، وإنما أقصد الاهتمام :

– الأناقة لأنى أستحق الأناقة .
– النظافة لأننى أحب جسدى وهو يستحق النظافة .
– الهيئة الجسدية .. بالإستقامة وطريقة المشى .. بالنظرة .

راقبى نفسك وأحدثى التعديلات التى تريدينها رويداً رويداً سيتحسن الأمر ويصبح أكثر يسراً ، سيرى ودعى نورك ينبثق من قلبك ، راقبى تنفسك .. ملامح وجهك .. ابتسامتك .. التناغم بينك وبين جسدك .

• التخيل ـ الرؤية .. منذ أن كنا صغاراً أنظر إلى معلمتى فأعجب بها ، وتلقائياً قد أتمنى أن أكون مثلها .. حسنا ، أنت على أى هيئة تتمنين أن تكونى .. تشعرين بجمالك – أناقتك – أتزانك – جرأتك – حيويتك – حنانك – قرارتك حازمة – سعة صدرك – مرحك .

بكل صفة تتمنين أن تتحلى بها وتصبح جزءاً من شخصيتك .. خصصى لنفسك وقتاً وتخيلى ذاتك وأنت بهذه الصفات .. صفة .. صفة وكررى هذا الأمر .. أغمضى عينيك ونفساً عميقاً .. فى مكان هادئ وتخيلى .. تكرارك للأمر .. ليصدقه عقلك اللاواعى .. لا تضحكى وتقولى : هل الأمر بهذه البساطة ؟!!! أنا أرجوك بأن تحاولى ، لن تخسرى شيئاً من المحاولة .. لكن عليك أن تتخيلى ذاتك باستمرار بكل صفة تودين أن تكونى بها .. جزءاً منك .

• تأكيدات لغوية وصورية .. رددى لنفسك دائماً : أنا رائعة .. أنا مميزة .. أنا مبدعة .. أنا فائقة الجمال .. أنا نشيطة .. أنا مبتكرة .. وأطلقى عنانك .. راقبى نفسك جيداً ماذا تقولين بعد كلمة أنا فى كل أوقاتك ، كونى حذرة ، لا تسمعى ذاتك سوى الرسائل الإيجابية .. أنت غالية ، وبالتالى تستحقين كل دعم إيجابى ، وتأكيدات صورية بأن تتذكرى مواقفك الرائعة المميزة ، وراقبى أحاسيسك ومشاعرك وادعميها دائماً .

• الفعل .. وهناك نتيجة القرار التى أتخذت بأن تتحملى المسؤولية إتجاه اختيارك .. وهو التغير نحو الأفضل .. فبادرى إلى كل فعل يقربك من هدفك ويدعم شعورك نحو الهدوء والرضا والسكون النفسى .. بادرى إلى العطاء ودعم ذاتك أنك تستطيعين ، وتذكرى صورتك التى قمت برسمها لتصبح حقيقية .. تذكرى أن شعورك بالإستقلالية ليس هو التحرر كما يعرفه البعض وإنما هو تحملك للمسؤولية .

• الاستمرارية .. " ولا تقنطوا من رحمة الله " .. دعى هذه الآية حكمة حياتك ، لا يأس فى قاموسك أبداً ، فعليك الاستمرار .. فى المظهر .. والتخيل .. والتأكيدات .. ثم الفعل .. استمرى استمرى استمرى .. وتذكرى أن عالمك الخارجى لا يؤثر فى عالمك الداخلى ، وإنما هو ترجمة لما فى داخلك .. فداخلك الرائع الجميل المتفائل سيجد علمه الخارجى كذلك .. فاسعى إلى ذلك .. ومن اليوم : لا لوم .. لا نقد .. لا مقارنة .

التقدير الذاتى : بعد تكوين الصورة الذاتية ، تأتى خطوة التقدير الذاتى والذى يأتى من خلال : (المحبة الذاتية ـ القيمة الذاتية ـ التقبل الذاتى) .

• المحبة الذاتية : إنك تحبى ذاتك ، ومن يحب ذاته يترجم ذلك من خلال توفير : الأمان والصحة والخير ، أن لا تؤذى ذاتك بأى تصرف كان ، أو سلوك ما بل تحافظى عليها وتصونيها وتشعريها بالأمان ، أن لا تقبلى بأى غذاء كان إلا إذا كان غذاءاً صحياً مفيداً ، وتمارسى التمارين الرياضية ، فتبعدى الأمراض وتحققين الصحة ، حبك لذاتك معناه أنك تتمنى الخير لها بكل أشكاله ، تتقربى من كل ما يقربك من هدفك من أفكار وسلوكيات إيجابية ، وتبتعدى من كل ما يبعدك عن هدفك من أفكار وسلوكيات سلبية ، بهذا فإنك فعلاً تحبين ذاتك فتوفرين لها الرعاية والإهتمام .

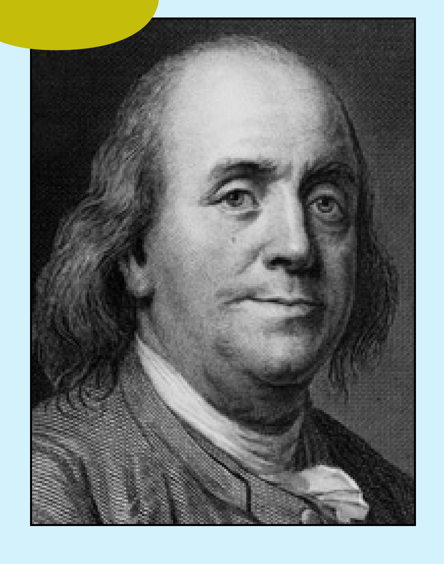
• القيمة الذاتية : قيمتك غير مرتبطة بالأشياء من حولك .. كالشهادات العلمية والنفوذ والمال والأصدقاء والعائلة .. وإنما تنبع قيمتك الذاتية من خلال ما تقدمينه من إنجاز ، فما يستثمره المرء من خلال تلك الأشياء ، كلما كان إنجازك أكبر ، بدأت قيمتك تعلو وتريق .

• التقبل الذاتى : أن نتقبل أنفسنا على علاتها .. ماذا ؟ على علاتها ؟ نعم ، لأننا إن لم نتقبلها كما هى على علاتها يؤدى ذلك إلى : اللوم .. الشعور بالذنب .. النقد .. الإهانة الذاتية .. وبالتالى لن يحدث التغير ، بل ستبقى أسيرة هذه القيود ، وستبقين حيث أنت ، أما عندما تقبلها كما هى نتمكن من الإرتقاء ، والتطور وتحسين الوضع .

وفى الختام ، أود أن أسالك سؤال فى غاية الاهمية ؟

ما هو إدراكك الآن عن قوة الثقة بالنفس ؟

أجل إن قوة الثقة بالنفس هى قدرتك على الإنجاز ..



من أقوال بنجامين فرانكلين

ـ الأسباب الصغيرة .. لها غالباً نتائج كبيرة ، فقدان المسمار .. أضاع حدوة الحصان .. وفقدان الحدوة أضاع الحصان .. وفقدان الحصان أضاع الفارس .

ـ هل تُحب الحياة ؟ .. إذن لا تضيع الوقت ، فذلك الوقت هو ما صُنعت منه الحياة .

ـ القليل من الإهمال قد يولد الكثير من الأذى .

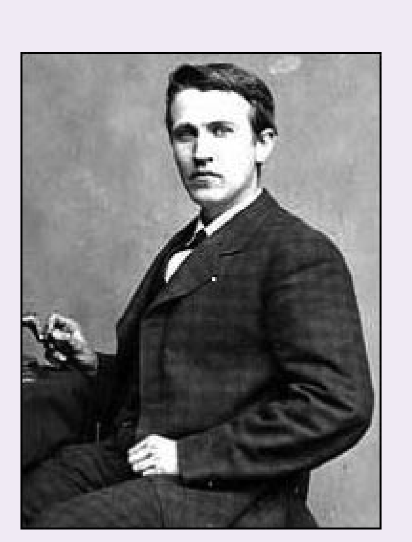
ـ الصباح الباكر .. يحمل ذهباً فى فمه .

ـ سوف لا أتكلم بسوء عن أحد .. بل سأتكلم بالخير الذى أعرفه فى كل انسان .

ـ نعم الفعل .. أفضل من نعم القول .

ـ من عاش بالأمل .. مات صائماً .

من أقوال توماس إديسون



ـ أمى هى التى صنعتنى ، لأنها كانت تحترمنى وتثق فى ، أشعرتنى أنى أهم شخص فى الوجود ، فأصبح وجودى ضرورياً من أجلها وعاهدت نفسى أن لا أخذلها كما لم تخذلنى قط .

ـ كن شجاعاً ! تحلى بالإيمان ! وانطلق .

ـ الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء .

ـ العبقرية عبارة عن واحد بالمئة إلهام ، و٩٩ بالمئة بذل مجهود .

ـ أنا لم أفشل لكننى وجدت عشرة آلاف طريقة لا تعمل .

ـ اكتشفت ١٠٠ طريقة لا تؤدى لاختراع البطارية ، وحاولت ٩٩٩٩ مرة لصناعة المصباح الكهربائى .

داخلنا شيء جميل يريد أن يخرج

بقلم / د . أحمد محمد حجاج ـ مصر

ممارس أول فى البرمجة اللغوية العصبية

اليوم هو يوم مشرق وجميل .. الشمس تشرق علينا وكأنها ترسل لنا الدفء وتحمينا من الأمراض .. وتعطينا الحيوية والضوء .. لنبدأ عملنا اليومى .. ما أجمل الحياة .. أعتقد أنك سوف توقفنى لحظة عن هذا الحلم الذى أتحدث عنه وتقول : لا تكن متفائلاً إلى هذه الدرجة فالحياة مليئة بالمتاعب والعثرات وأصبحت الآن من الأكثر الأشياء صعوبة أن تجد ما تتحدث عنه .. أنا أعلم أن ما قلته واقع الحياة ولكن ما الذى يجعل فى هذه الحياة الصعبة شخص يضحك وآخر يبكى .. إن الدنيا ثابتة لكن عقل الإنسان هو فقط الذى يدركها بالطريقة التى تبرمج عليها .. لو تخيلنا أن أحد تربا فى عائلة كلها متشائمين ولا يعرفون الأمل فسوف تجده يرى الحياة بعين بائسة بعكس جاره السعيد المتفائل الذى يسكن بجواره والذى يبلغ العمر نفسه ولكنه تربى فى عائلة متفائلة ومُحيط يحب الأمل .. كل هذا يعتمد على كلمة واحدة إنها البرمجة ...

دعنا فقط نستمتع بهذه الشمس الرائعة ونطلق الخيال الذى داخلنا .. ونسأل أنفسنا لحظة عن ما بداخلنا .. هل تريد سيارة .. مال .. هدوء .. راحة .. تخيل ما شئت وعش فيه .. هل تعنى أن أدخل عالم الأوهام .. إنه عالم التخيل الإيجابى .. سوف توقفنى وتسأل هل هذا فعال ؟ .. نعم فعال ، هل تذكرت كم مرة أنجزت عمل ما (تذكر آخر نجاح لك) .. الآن تذكر قبل هذا العمل .. ألم تحلم أن تنهيه .. ألم تشعر فى لحظة أنه خيال وإنه وهم .. وها أنت قد فعلته وحولته إلى واقع .. إن كل ما يحدث فى العالم .. وما حققته من عمل قد حدث داخل عقولنا لكننا سواء أدركنا أنه حدث أم لم ندركه فهذا قد حدث فعلاً .. بكل بساطة ما حدث هو التخيل قبل الفعل .. دكتور ستيفين كوفي (فى كتابه العادات السبعة للناس الأكثر فعالية فى العالم) يبرهن على أن كل ما يحدث فى العالم الخارجى لابد أن يحدث فى عقولنا (أى عالمنا الداخلى) .. واللغة داخل عقولنا هى التخيل .. المشكلة كما قلنا فى البرمجة السابقة لأسلوب تفكيرنا وتناسبها مع طريقة عمل عقولنا فقد نشأنا فى محيط يفكر أن الأحلام والتخيل شىء ليس له أهمية ..

إن من أهم ما قدمته علوم العقل هو قانون الجذب الذى يعتمد فقط على التفكير فى شىء ثم تمنيه وتخيله والعمل له والباقى سوف ينجذب لك .. سوف تجد الطرق ميسره وكل ما حولك يحاول أن يجعلك تصل إلى ما تريد وهذا يتحقق أكثر بالتوكل على الله وراحة بالنا لأن الله هو الرزاق .. وثق تماماً إنه سبحانه وتعالى سوف يعطيك ما تريد .. لا تحاول أن تتحكم فى النتائج فهى بيد الله عز وجل وهو الحكيم العليم .. فبحكمته سوف يعطيها لك فى الوقت المناسب وبعلمه عز وجل يعلم ما هو خير لك وما هو شر لك .. فلماذا نتخيل دائماً حياتنا صعبة ونحاول إقناع أنفسنا أن نتائجنا سيئة رغم النتائج ليست بأيدنا .. بل إننا حتى لم نعد نتخيل لأننا أقتنعنا أن النتائج سيئة .. والواقع ليست هناك نتائج سيئة بل هى محاولات للوصول إلى النتيجة الأقوى والأحسن والباقي تغذية مرتجعة .. وتأكد أن البذرة الأولى لأى عمل هى إدراكك لهذا العمل ثم التخيل الذى يجعله يكبر ويرى النور .. فنحن نحتاج فقط لمعرفة الطريقة التى من الممكن أن تجعلنا نحقق هذا التخيل وتحويله إلى واقع .. وهذا ما سوف نفعله الآن ..

دعنا نعود لما بدأنا به ونتخيل الحياة رائعة وخاصة حياتنا .. لنتخيل حياتنا أفضل وأن كل شىء سوف يكون أحسن ولنبحث

داخلنا عن هذه الأحلام التى دفناها فى أعماقنا من أجل أننا لا نريد أن نتخيلها .. بمجرد الجلوس مع أنفسنا والتخيل سوف نخرج هذه الأفكار الرائعة .. فأنت إنسان رائع ولديك أحلام كثيرة .. المهم أن تخرج هذه الأفكار وترى النور .. والبداية سوف تكون أسهل فقط عندما تملئها بالتخيل الإيجابى حتى تبدأ بالتنفيذ .. وتأكد أن عقولنا اللاواعية (العقل الباطن) مبتكرة جداً فبجرد التفكير بهذه الطريقة سوف نجد كم هائل من الأفكار الجاهزة للتنفيذ .. وإليك هذه الطريقة الرائعة للتخيل الإيجابى :

- أجلس فى مكان هادى لمده ٢٠ دقيقة .
- ألبس ملابس مريحة .
- أحضر ورقة وقلم .
- أكتب كل ما تريد من أحلام مهما كانت مبالغ فيها وخيالية .
- إذا كان هناك خطوات عملية للحلم فأكتبها .
- أكتب لماذا تريد هذا الحلم .
- اقرأ ما كتبت .
- ابدأ بالهدوء ودع القلم وأسترخي تماماً (حاول الوصول إلى مرحلة الألفا)وهذه المرحلة تعتمد على أن تكون مغمض العينين وكل جسمك مسترخى وتركيزك على تنفسك (حيث الزفير أطول من الشهيق) .
- عندما تشعر بالراحة التامة تخيل أنك الآن تذهب إلى مستقبلك وتريد فقط أن تعرف ماذا سوف يحدث .
- ابدأ بتخيل نفسك وأنت تفعل كل شىء فى حلمك وكأنك تعيشه فعلاً (اسمع كل من حولك وشاهد كل شىء يحدث وأستمتع بعمل ما تعمله من أعمال) .
- لا توقف العملية إلا وأنت قد حققت هدفك .
- هناك وبعد أن وصلت للقمة وأنت مُحقق لهدفك أعمل صورة لهذه الموقف وضع فيها كل ما تحب ..
- تذكر هذا الموقف دائماً (تذكر هذه الصورة) .
- كرر التمرين مرتين يومياً ولاحظ النتائج بعد أسبوع فقط ..

إن عقل الإنسان ذو قدرات لا محدودة و بإمكانه أن يجد كل الحلول والطرق .. لكنه فقط يحتاج إلى توجيه منك ودع الباقى له .. وعندما تكبر الفكرة ابدأ بسرعة بالتنفيذ وحاول .. من الممكن أن تواجهه بعض المصاعب وهذا طبيعى حتى تكون فكرتك الأقوى يجب أن تدافع عنها وتتعلم من الآخرين .. ولو نظرت لكل قصص النجاح لوجدت أن أبطالها تعرضوا لمصاعب وكأن الله يعلمنا أن كل نجاح يحتاج إلى تعب وعمل وتحدى المصاعب حتى يستحقه الإنسان .. وتأكد فى النهاية أن التخيل هو الماء الذى يسقي بذرة فكرتك والعمل هو المجهود الذى سوف تبذله لزرع تلك البذرة والأمل والاستمرار هو أساس خروج تلك البذرة مهما كانت صعوبة البيئة التى تزرع فيها .. لذلك فاجعل .. (التخيل والعمل والأمل) .. ثلاثية نجاحك ..



الأمـــــل

بقلم / د . إسماعيل أبو بكر - الأردن

قبل نصف قرن وقف احد الجنرالات الحربيين في وسط مدينة محطمة ليس فيها شيء يصلح للعيش .. فالهواء والماء ملّوث والأشجار قد احترقت والناس قتلى فى كل مكان وظهرت تشوهات خلقية على بعضهم .. والفقر مدقع والهزيمة نكراء وسقطت الإمبراطورية ولا شيء أسوأ من هذا .. لم يكن هنالك أى معنى للحياة فى تلك المدينة .. قال ذلك الجنرال كلمة غريبة : " سنذل العدو ونهزمه في عقر داره " !!! ..

كلمة غريبة والأغرب منها توقيتها وقائلها ومكانها .. وكأني أرى الاستهجان والاستنكار والشماتة في وجوه من هم حوله والسخرية في ابتساماتهم المصطنعة .. فالأرواح محطمة والنفسية مهزومة والأفكار يائسة .. ولربما قال احدهم هنالك أين الله ولماذا يفعل الله بنا هذا ؟؟ .. واللعنة على الحياة والحياة مقرفة ، ويا ليتنى مت قبل هذا وكنت نسياً منسيا ..

واليوم حين أرى تلك المدينة بشوارعها ومبانيها التى تناطح السحاب وحضارتها لا أتذكر شيئاً سوى كلمة ذلك الجنرال ، فكلماته غدت حقيقة .. لم يكن الرجل نبياً ملهماً أو رجلاً صالحاً تحيط به الكرامات رأى ذلك فى منامه ولا ساحراً خطف مارده الخبر من دساتير الغيب .. كان لا يملك سوى شيئاً واحداً ألا وهو الأمل .. قهر العدو بحيث فرض عليه احترامه وسيّطر على سوقه وشاركه فى قيادة العالم اقتصادياً وتقنياً ..

الأمل الذى فقدانه فى أمتنا أمة محمد صلى الله عليه وسلم الذين استطاعوا فى قرن من الزمان أن ينتقلوا من الظلمات إلى صنع النور لسائر البشرية .. الأمل الذى جعل النبى صلى الله عليه وسلم يتعهد وهو مطارد فى الهجرة إلى المدينة بسوارى كسرى إلى مطارده سراقة بن مالك .. الأمل الذى جعل ادم عليه السلام يستغفر ربه بعد معصيته الأولى .. الأمل الذى بوجوده وُجدت الاختراعات وشُطرت الذرة .. الذى بوجوده وصل الإنسان إلى أقوى العلاجات فى علاج أصعب الأمراض .. الأمل الذى جعل من عيش الجنين فى الشهر السادس ممكناً بعد أن كان من سابع المستحيلات .. الأمل الذى جعل من شخص معاق لا يستطيع سوى تحريك رقبته أعظم عالم فيزياء ..

هذا هو الأمل سر الإنسان .. وما حياة الإنسان بلا أمل .. فالإنسان كائن جبار استطاع أن يخرق الجبال ليصنع منها أجمل الطرقات ويُخضع جميع الكائنات وناطح بمبانيه أعالى السحاب .. الأمل الذى خلد الأبطال أمثال " غاندى ونيلسون

مانديلا " .. وغيرهم وطوى الآخرين فى دفاتر النسيان ..

ما قيمة الإنسان حين يكون متشائما قنوطاً يائساً من دنيته .. عبوساً ضيق الصدر عاجزاً يلقى مشاكله على من حوله .. أسير ماضيه يبكى على اللبن المسكوب .. يُلقى اللوم على القدر فيما هو فيه من الحال ويظن أن الدنيا تتربص به لتفسد له معيشته .. ولربما أصبح منغصاً لحياة الآخرين يملؤه الحسد والبغض وجحد النعم .. ثابت فى مكانه لا يحركه شىء كالصخر وبعض الصخر يتحرك من خشية اللّٰه فيسيل منه الماء لينفع به العباد .. يرضى العيش فى قاع الحياة ، فقيّمه وأهدافه تافهة .. حياته مثل مماته لم يقض فيه سوى مأكله ومشربه وشهوته .. رقم زائد فى هذه الدنيا فلا هو فاد أو استفاد .. إذا مات ذُكر بأنه راح وأراح ..

إن الجيل الأول الإسلامى الذى أنار العالم كان الأمل دليله ، واثقاً من ربه .. لم تكن حياتهم بأسهل مما كانت عليه اليوم .. لكنهم استطاعوا انجاز ما لم نستطع انجازه فى قرون .. أولئك الذين إذا ذهبوا إلى نشر الدين كان أمل نشر الخير غايتهم لا الدمار ، فكانوا يقاتلون ويقدَرون حياتهم وحياة الآخرين بقدر ما تهمهم الشهادة .. لا مجموعة يائسين يطلبون الموت هرباً من قسوة الحياة ..

لا اقصد بالأمل تلك العبارات الرنانة والكلمات المكتوبة على ورق .. فالأحرف التى نكتب بها الأمل هى ما تكتب لنا الألم .. لكن ما يثبت تلك الكلمة ويغرسها حرفاً حرفاً هو الاخلاص والتطبيق والاصرار والصبر .. فكن متفائلاً بالقدر مؤمناً باللّٰه يحدوك الأمل ، واثقاً مخلصاً فى عملك .. انسى ماضيك ولا تعش اسيراً له ، بل استفد من دروس ماضيك وحرر نفسك وعقلك .. واستعن باللّٰه ولا تعجز مهما توالت النكبات ..

بهذا الأمل فقط لا بغيره تستطيع أن تبنى أمتك .. وإن لم ترى ذلك فى حياتك فسوف يراه أبنائك .. ولربما شهدت على ذلك فى حياتك .. وإن لم تشهد ذلك فلا تنس أنا كمسلمين لدينا رسالة أعظم ألا وهى أن ننقل هذا النور الذى هو معنا لسائر البشرية .. وما أحوج العالم لأمثالك .. ولن يكون لنا ذلك إلا بالتسلح بالأمل الذى هو جزء من عقيدتنا .. رُوى أن أحد الصحابة أو الصالحين بلغ من العمر عتياً حتى أنه لا يكاد يمشى .. رآه أحد الشباب يغرس غرسه الجوز أو الزيتون .. فسأله لم تصنع هذا وهذه الشجرة لن تأكل منها لأنها تحتاج إلى زمن طويل وأنت رجل عجوز وعلى شفير الموت .. فأجابه الرجل بتلك العبارة يملؤها الأمل : إن لم اطعمها أنا فليطعمها أبناء المسلمين من بعدى .. فاغرس غرسك اليوم لتنال ثمارها غداً .. وهذا هو جوهر الأمل ..



محددات وضوح الهدف

بقلم : محمد عزوز – الجزائر

باحث فى التنمية البشرية والتنمية الإدارية

يقول الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾الحشر : آية ١٨ صدق الله العظيم ، عند قراءتى لهذه الآية وقفت مع نفسى متأملاً واستغرقت التفكير فى واقع المسلمين الحالى ، سواء كانوا جماعات أو أفراد ، وبحثت فى مسببات التخلف وتعطل مسيرتهم فى محطة العالم الثالث ، لا هم من العالم الأول المتقدم ولا حتى سيصنفون فى العالم الثانى إن وجدت .

فكدت أزعم إن أزمة المسلمين الأساسية فى العصر الحاضر هى أزمة الحراك فى العالم ، وأزمة شهود على العصر ، ونحن كمسلمين فى أكثر الأحيان متأثرون لا مؤثرون ، وآخذون من الحياة أكثر مما نعطيها ، وذلك بسبب انخفاض فى الإنتاجية وضعف فى إدارة الإمكانات المتوفرة ، رغم أننا نقرأ آيات الاستخلاف وشروط التمكين فى الأرض ، وأدبيات النجاح والفلاح ، لكنّ القليل منا الذين يسألون أنفسهم عن وظيفتهم الحقيقية فى تحقيق ذلك .

إن الأمانى الوردية حول قيادة أمتنا للعالم تداعب أخيلة الكثيرين منا ، وتدغدغ مشاعرهم ، لكن لا أحد يسأل عن آليات تحقيق ذلك ، ولا عن الإمكانات المطلوبة للسير فى طريقه ، وإن سأل فلا يطرح السؤال بالطريقة الصحيحة ، قديما طرح السؤال الصحيح وفى الظرف الصحيح زماناً ومكاناً : لماذا نحن متخلفون ؟ أو كما جهر بها أحد علمائنا لماذا تخلف المسلمون وتقدم غيرهم ؟ هذا السؤال صحيح مقارنة بالحاجة الملحة لطرحة فى ذلك الزمن أما اليوم فالسؤال المطلوب الملح هو : ما هو دورى الفعلى الحقيقى الواجب على الاشتغال بتنفيذه بالطريقة الصحيحة وبالوسائل الصحيحة ، حتى أحقق التمكين والريادة و تحقيق الاستخلاف فى الأرض ، هذا الاستخلاف الذى يطمح إليه كل فرد مسلم داعية يجهر بقوله تعالى ﴿ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ الفرقان : آية ٧٤ قائداً ورائداً و ربعياً ، قد اتضحت له رسالته (اللّه غايتنا) ورؤيته (أن نخرج الناس من عبادة العباد إلى عبادة رب العباد ...) .

إني أجزم أن هناك حقيقة أساسية غائبة عن أذهان الكثيرين منا على حد قول الدكتور عبد الكريم بكار " أننا لا نستطيع أن نوجد مجتمعاً أقوى من مجموع أفراده ، ولذا فإن النهوض بالأمة يقتضى على نحو ما أن ينهض كل واحد منا على صعيده الشخصى ، وما لم نفعل ذلك ، فإن الغد لن يكون أفضل من اليوم " .

إن السبب من وراء وضع الأهداف هو أن نعطى لحياتنا نوعاً من التركيز ، وأن نتحرك بأنفسنا فى الاتجاه الذي نود الذهاب إليه وهو نوع من مدِّ النظر فى جوف المستقبل ، هذا الرسم للأهداف يستدعى عدة اعتبارات أهمها :

١- الحركية والتغير الدائم فى مكونات المحيط من حولنا .. ووجود أهداف فى حياتنا ، يجعلنا نعرف على وجه التقريب ما العمل الذى سنعمله غداً ، كما أنه يساعد على أن نتحسس باستمرار الظروف والأوضاع المحيطة ، مما يجعلنا فى

حالة دائمة من اليقظة ، وفى حالة من الاقتدار على التكيف المطلوب ، وبعيداً عن حالات الاسترخاء التى بعضنا أنفسهم فيها حين ينجزون عملاً متميزاً ، مما يضعهم على بداية الطريق في أزمة تنتظرهم ، ولذا فإن الرجل الناجح ، هو الذى يسأل نفسه فى فورة نجاحه عن الأعمال التى ينبغي أن يخطط لها ، ويقوم بإنجازها ، فالتخطيط هو الذى يجعل أهمية المرء تأتى قبل الحَدَث ، فترتقى به من مربع إدارة الطوارئ والأزمات إلى مربع الفاعلية والفعل الاستراتيجى الحكيم .

٢- ضعف الوعى بقيمة الوقت وتعطل جهاز استشعار الزمن لدينا .. جعلنا نعيش خارج خط الزمن ، ومع استحالة زيادة عدد ساعات اليوم لأكثر من ٢٤ ساعة ، فمن العملى استغلال الساعات المتاحة بأكثر فعالية ممكنة ، والتخلص من المهام والأعمال التى لا تضيف أى قيمة لحياتنا ، واعلم " أن الوقت هو الحياة " .

٣- عدم القدرة على التكيف وحصول الارتباك عند الكثيرين من الناس فى التعامل مع (اللحظة الحاضرة) .. وذلك بسبب أنهم لم يفكروا فيها قبل حضورها ، فتتحول فرص الإنجاز والعطاء إلى فراغ قاتل ومفسد ، وهذا يجعلنا نقول : إننا لا نستطيع أن نسيطر على الحاضر ، ونضبط إيقاعه ونستغل إمكاناته ، إلا من خلال مجموعة من الآمال والأهداف والطموحات ، وبهذا تكون وظيفة الهدف فى حياتنا هى استثمار اللحظة الماثلة على أفضل وجه ممكن .

القبطان وصنعة تحريك السفينة

إن صياغة الأهداف وتسطيرها بالطريقة الصحيحة وفى الوقت المناسب ، وذلك من أجل ضمان التوفيق فى تحقيقها سواء على المستوى الفردى أو الجماعى ، ينطلق من عدة مرتكزات متناغمة ترسم للأهداف طريقها عبر لجة الحياة الإنسانية ، ويمكن أن نتكلم على مرتكزات نرى أنها ضرورية وأساسية لصياغة الأهداف ومتحكمة فى صناعتها ونقول وبالله التوفيق :

١- الشرعية :

إن مجمل أهداف المرء فى الحياة ، يعادل على نحو تام (استراتيجية) العمل لديه ، ولذا فإن الذين لا يأبهون لشرعية الأهداف التى يسعون إلى تحقيقها يحيون حياة مضطربة ممزقة ، تختلط فيها عوامل البناء مع عوامل الهدم ، وينسخ بعضُها بعضَها الآخر ، إن الهدف غير المشروع ، قد يساعد على تحقيق بعض النمو فى جانب من جوانب الحياة ، لكنه يحطّ من التوازن العام للشخصية ، ويفجّر فى داخلها صراعات مبهمة وعنيفة ، وليس المقصود بشرعية الهدف أن يكون معدوداً فى (المباحات) فحسب ، وإنما المقصود أن يكون مندمجاً على نحو ما فى الهدف الأسمى والأكبر الذى يحيا المسلم من أجله وتغنى به هاتفاً (الله غايتنا) ، وهذا يعنى أن الأهداف المرحلية والجزئية للواحد منا يجب ألا تتنافر معه فى وضعيتها أو مفرزاتها أو نتائج تفاعلها ، ولعل من علامات الانسجام بينها وبين الهدف الأكبر شعور المرء أنه يحيا (حياة طيبة) وهى لا تولد من رحم الرخاء المادى ، ولا من رحم التمتع بالجاه أو الاستحواذ على أكبر كمية من الأشياء ، وإنما تولد من ماهية التوازن والانسجام بين المطالب الروحية والمادية للفرد .

٢- الانسجام :

قديما قيل " إنه لا يأتى بالأمل إلا العمل ، وقليل دائم خير من كثير منقطع " ، لكل منا طاقاته وموارده المحدودة ، وله ظروفه الخاصة ، وله إلى جانب ذلك تطلعات ورغبات ، والهدف المنسجم ، هو ذلك الهدف الذى يهز النفس

البشرية ويدفعها إلى تفجير الطاقات الكامنة لدى الإنسان والتى قال علماء التنمية البشرية عنها " إن الله عز وجل منح الإنسان طاقة كامنة لو قدر لنا استخراجها واستعمالها لزودت مدينة من ٢٠,٠٠٠ نسمة بالطاقة الكهربائية وكفتها لمدة أسبوع " فالحمد والشكر لله على كل نعمه ، قد يحدث أنَ الهدف الكبير جداً يصد صاحبه عن العمل له ، فنرى كثيراً من أهل الخير ، يشعرون بالإحباط ، ويشكون دائماً من سوء الأحوال ، وتدهور الأوضاع ، وهذا نابع من وجود هدف كبير لديهم هو (الصلاح العام) لكن ليس لديهم أهداف صغيرة ، أو مرحلية تصب فيه ، إن كل هدف صغير يقتطع جزءاً من الهدف الكبير، ويؤدى إلى قطع خطوة فى الطريق الطويل ، وعدم وجود أهداف صغيرة ، يجعل الهدف النهائى يبدو دائماً كبيراً وبعيداً ، وهذا يسبب آلاماً نفسية مبرحة ، ويجعل المرء يظهر دائماً بمظهر الحائر العاجز .

٣- المرونة :

إن النتائج التى نتطلع إلى الحصول عليها مستقبلية ، تظل فى دائرة التوقع والتخمين ، فحين يرسم الإنسان هدفاً ، فإنه يرسمه على أساس من التقييم للعوامل الموجودة خارج طبيعة عمله ، وخارج إرادته ، وهذه العوامل كثيراً ما يتم تقييمها على نحو خاطئ ، كما أنها عرضة للتغير ، بالإضافة إلى أن إمكاناتنا التى سوف نستخدمها فى ذلك هى الأخرى متغيرة ، ولهذا كله فإن الهدف يجب أن يكون (مرناً) ، أى : له حدود دنيا ، وله حدود عليا ؛ وذلك كأن يخطط أحدنا لأن يقرأ فى اليوم ما بين ساعتين إلى أربع ساعات ، أو يزور ثلاثة من الإخوة إلى خمسة وهكذا .. هذه المرونة تخفف من ضغط الأهداف علينا ؛ فالناس يشعرون حيال كثير من أهدافهم أنها التزامات أكثر منها واجبات ، والالتزام بحاجة دائماً إلى درجة من الحرية ، وسيكون من الضار بنا تحوّل الأهداف إلى قيود صارمة ، وحواجز منيعة فى وجه تلبية رغبات شخصية كثيرة .

٤- الوضوح :

هذه السمة من السمات المهمة للهدف الجيد ، حيث لا تكاد تخلو حياة أى إنسان من الرغبة فى تحقيق بعض الأمور ، لكن الملاحظ أن قلة قليلة من الناس ، تملك أهدافاً واضحة ومحددة ، ولذا فمن السهل أن يتهم الإنسان نفسه أو غيره بأنه لم يتقدم باتجاه أهدافه خطوة واحدة خلال عشرين سنة ، مع أنك لا تراه خلال تلك المدة إلا منهمكاً ومتابعاً بما يعتقد أنه هدف يستحق العناء ! ، إنه يمكن القول بسهولة : إن كل هدف ليس معه معيار لقياسه وللكشف عما أنجز منه ، وما بقى ليس بهدف ، ولذا فإن من يملك أهدافاً واضحة يحدثك دائماً عن إنجازاته ، وعن العقبات التى تواجهه ، أما من لا يملك أهدافاً واضحة ، فتجده مضطرباً غير متوازن فى حركته ، لا يكفى أن يكون الهدف واضحاً ، بل لا بد من تحديد توقيت لإنجازه ، فالزمان ليس ملكاً لنا ، وطاقاتنا قابلة للنفاد ، ثم إن القيمة الحقيقية للأهداف ، لا تتبلور إلا من خلال الوقت الذى يستغرقه الوصول إليها ، والجهد والتكاليف التى نحتاجها ، ولهذا كله فالبديل عن وضوح الهدف ، ووضوح تكاليفه المتنوعة ، ليس سوى العبث والهدر والاستسلام للأمانى الخادعة ! ، إن من أسباب ضبابية أهدافنا أننا لا نبذل جهداً كافياً فى رسمها وتحديدها ، وهذا لا يؤدى إلى انعدام إمكانية قياسها فحسب ، وإنما يؤدى أيضاً إلى إدراكها بطريقة مبتذلة أو رتيبة ، مما يُفقدها القدرة على توليد الطاقة المطلوبة لإنجازها .



قوة التفكير الإيجابى

ترجمة / محمد سعد ـ مصر

انتبه لهذه الجملة جيداً.. " مستقبلك يعتمد على طريقة تفكيرك الآن " ، كل شئ يبدأ بداخلنا ، إن عقلنا هو الذى يصنع حياتنا التى نعيشها ، فالأفكار الإيجابية يمكنها أن تُحدث منعطفا كبير بحياتنا ، الأشخاص الإيجابين يتوقعون الأفضل ويفكرون دائماً بما يستطيعون القيام به ، ويتوقعون الحب وعلاقات جيده بالآخريين ، ويعتقدون أن المواقف الصعبة سوف تتحسن ، وهم أشخاص عمليين ، فالإيجابية لا تعنى تجاهل ما يحدث حولك وأن تعيش فى فقاعة من الإيجابية ، بل إنهم يسعون دائماً للفرص وحل المشاكل ، بدلاً من لوم الآخرين على هذه المشاكل حيث يشفقون على أنفسهم ويعتقدون أنهم كانوا الضحية ..

قصة توضح مدى قوة الفكرة الإيجابية

حسن سوف يتقدم لوظيفة جديدة ، ولكن حسن يعانى من تقدير ذاتى منخفض ويقييم نفسه دائماً كإنسان فاشل لا يستحق النجاح ، وكان متأكداً أنه لن يتم قبوله بالوظيفة ، وكان لديه موقف سلبى إتجاه نفسه . وكان يعتقد أن المتقدمين الآخرين أكثر كفاءه وأفضل منه . وقد دعم موقفه هذا من خلال تجاربه السلبية السابقة فى لقاءات التوظيف ، كان عقله ملئ بالمخاوف والأفكار السلبية قبل أسبوع كامل من لقاء التوظيف ، حيث كان متأكداً من رفضه ، وفى يوم اللقاء استيقظ متأخراً ، ولقد أصيب بالرعب عندما اكتشف ان قميصه الذى سيرتديه غير نظيف وقميصه الآخر يجب ان يتم كيه ، هذا غير ان الوقت متأخراً اساساً ، لهذا ارتدى القميص وهو ملئ بالتجاعيد ، خلال اللقاء كانت علامات التوتر ظاهره عليه وقدم انطباعاً سئ فكان قلق من قميصه هذا غير شعوره بالجوع حيث لم ينل الوقت الكافى لتناول الإفطار ، كل هذا ادى لتشتيته وجعله يفقد التركيز فى اللقاء ، لهذا فقد ترك انطباعاً سئ فى اللقاء وبناء على ذلك جسد مخاوفه ولم يحصل على الوظيفة ..

طارق تقدم لنفس الوظيفة ، ولكنه كان يتعامل مع الأمر بشكل مختلف ، فقد كان متأكد من حصوله على الوظيفة ، وخلال الأسبوع الذى يسبق اللقاء الوظيفى تخيل أنه قام بآداء جيد وترك انطباعاً ممتاز فى اللقاء وقبل للوظيفة ، فى الليلة السابقة للقاء أعد الملابس التى سيرتديها ، وذهب للنوم مبكراً ، فى يوم اللقاء استيقظ مبكراً عن العادة وكان لديه متسع من الوقت للإفطار ، ثم الذهاب للقاء مبكراً عن وقت اللقاء معه ، ولقد حصل طارق على الوظيفة لأنه ترك انطباعاً جيد ، هذا بالإضافة أن لديه المؤهلات المطلوبة مثل حسن .

ما الذى تتعلمه من القصتين ؟ الأفكار والكلمات السلبية تؤدى إلى التعاسة وتصرفات سلبية ، وعندما يكون العقل سلبياً فالسموم تنطلق للدم مما يسبب حالة عامة من عدم السعادة والسلبية ، وهذا يعتبر الطريق للفشل والإحباط وخيبة الأمل ، إن الإيجابية مثل أى مهارة تتطلب تدريب ، فلا أحد يستطيع تحدث لغة أجنبية قبل دراستها جيداً والتدرب عليها بعض الوقت ، فالشخص الغير مدرب لا يستطيع رفع ثقل أو السباحة مثل الأبطال الأولومبيين ، والإستمرارية فلا يكفى أن تفكر بإيجابية بضع لحظات وبعدها تترك الخوف والضعف يسيطر عليك .

التفكير الايجابي معدى

كلنا نتأثر بطريقة أو بأخرى بالأشخاص الذين نقابلهم ، هذا يحدث بشكل لا واعى ، خلال عملية تبادل الأفكار

والمشاعر ودائماً نسعى لأن نحاط بأشخاص إيجابيين ونتجنب الأشخاص السلبيين .

التفكير الإيجابى بالاوقات العصيبة

إلى حد ما يعتبر من السهل أن تفكر بإيجابية عندما تكون الامور ممتازة وحياتك على أفضل حال ، ولكن التحدى الحقيقى هو أن تفكر بإيجابية فى وسط المشاكل والصراعات والمواقف المزعجة ، فبمجرد أن تتأزم الأمور وتصبح أرضك وعرة ، تنسى كل شئ جيد وتبدأ بالتركيز على المشاكل والصعوبات بدلاً من الإيمان بنفسك وقدرتك على التغيير ، ما الفائدة عندما تكون خائب الامل أو سلبى أو غير سعيد ؟ لماذا تترك ظروفك ومواقفك تؤثر فى مزاجك وحالة عقلك ؟ عندما يبدء عقلك بتداول الأفكار السلبية يجب ان تدرك ذلك فوراً وتستبدلها بأفكار إيجابية بنائه ، ولكن الأفكار السلبية ستحاول مجدداً الدخول لتفكيرك من جديد حاول ان تستبدلها ، درب نفسك جيداً على هذا التفكير الإيجابى ، وتذكر كونك إيجابياً لن تجعل ظروفك السيئة تختفى كالسحر ولكن كلما كنت إيجابياً كلما كان أسهل عليك تحسين موقفك .

هذه بعض الامور والملاحظات التى ستساعدك لتطوير قوة التفكير الإيجابى لديك ... تدرب عليها ...

- استخدم دائماً كلمات إيجابية أثناء تفكيرك وخلال حديثك مثل " انا أستطيع ، أنا قادر على ، يمكننى القيام بذلك ، يمكننى الإنتهاء من ، أنا شخص إيجابى " .
- اسمح فقط لمشاعرك الإيجابية بالظهور وأوقف وأرفض وتجاهل الأفكار السلبية واستبدلها بأفكار سعيده .
- قبل البدء بأى مخطط أو مشروع تخيل أنك قد انهيته بنجاح كما تطمح ، وإذا قمت بذلك بتركيز وإيمان فستندهش من النتائج .
- اقرء صفحة واحده على الأقل من كتاب ملهم كل يوم و اقرأ عن نجاحات الآخريين .
- رافق الأشخاص ذوى التفكير الإيجابى .
- دائماً اجلس وامشى وظهرك قائم فهذا سيقوى ثقتك وقوتك الداخلية .
- مارس رياضة المشى أو السباحة وشارك الآخرين فى نشاط بدنى .
- ركز على ما تريد القيام به لا على ما لا تستطيع القيام به .
- تعلم أن تشعر وتفكر وتتصرف بأنك تعيش الحياة التى تتخيلها ، وهذا سوف يجذب لك فرص جديدة فى حياتك .
- انظر للجوانب الإيجابية فى كل موقف ، فدائماً ما يكون هناك شئ إيجابى أو على الأقل شئ مفيد لنتعلمه ، حتى فى المواقف العصيبة او الغير سعيدة .
- اتبع الأفكار الإيجابية بتصرف وفعل إيجابى .
- دائماً ركز على النصف الممتلئ من الكوب وليس على الجزء الفارغ .
- ابذل قصارى جهدك لنبذ الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية .

ركز جيداً ... وسوف تكتشف بنفسك العديد من الطرق التى تجعلك تفكر بإيجابية ، حتى فى وسط الحرب الناس يفكرون فى السلام ، حتى فى وسط الكوارث يوجد الأشخاص الإيجابين الذين لديهم دائماً الامل ، انسى الماضى ، لأنك لن تستطيع تغيره مهما حاولت ولكنك تستطيع أن تغير الحاضر وعندها ستستطيع ان تغير مستقبلك ، فكر بإيجابية وتوقع الأفضل ، حتى لو كانت ظروفك الحالية ليس ما كنت تطمح اليه ، توقف عن الإنغماس فى الأفكار السلبية والقلق ، وتأكد من أنه هناك دائماً طريق للخروج ، إنه شئ يستحق الإختيار والتجربة ..

همسة

الإنسان الناجح يقول : الحل صعب ولكنه ممكن ، والفاشل يقول : الحل ممكن ولكنه صعب .



العناصر الستة لاحترام الذات

تأليف : براين تريسى - ترجمة : إسلام سليمان

لآداء أفضل وشعور رائع عن نفسك ، يجب أن تكون فى حالة دائمة من احترام وبناء وصيانة الذات ، تماماً كما كنت تحمل المسؤولية عن مستواك فى اللياقة البدنية ، فعليك أن تأخذ المسؤولية الكاملة عن محتوى ونوعية عقلك.

لقد وضعت صيغة بسيطة تحتوى على جميع العناصر الحاسمة لبناء الثقة بالنفس ، ويمكنك استخدامها على نحو منتظم لضمان أقصى قدر من الأداء ، هذه الصيغة تتألف من ستة عناصر أساسية هى : (الأهداف - المعايير - نجاح التجارب - المقارنة مع الآخرين - الاعتراف - المكافآت) .

العنصر الأول (الأهداف) :

إن حبك واحترمك لنفسك مرتبط مباشراً بأهدافك ، فمجرد تحديدك لحجمها ، وكتابة خطط عمل مكتوبة لتحقيقها ، هذا يثير احترامك لذاتك ، والذى يسبب لك الشعور الأفضل عن نفسك ، فتقدير الذات هو شرط توجهك عندما تسير خطوة خطوة نحو إنجاز ما هو مهم لك ، لهذا السبب من المهم حقاً أن تكون الأهداف واضحة عن كل جزء من حياتك ، والعمل باستمرار لتحقيق تلك الأهداف ، فكل خطوة تتقدمها ستعطيك أسباب احترام الذات الخاص بك ، والذى بدورها ستجعلك أكثر إيجابية وأكثر فاعلية فى كل شىء تفعله.

العنصر الثانى (المعايير) :

العنصر الثانى فى بناء احترام الذات هو وجود المعايير الواضحة والقيم التى تلتزم بها ، يعتز الرجل والمرأة بشأن ما يعتقدون من القيم والمثل ، ويصبحون أكثر التزاماً بها عندما تتمشى حياتهم مع تلك القيم والمثل ، ودائماً لا يأتى احترام الذات إلا عندما تتطابق أهدافك الخاصة مع القيم والمثل التى تؤمن وتلزم بها ، فتصبح أهدافك وقيمك فى وئام مع بعضهم البعض ، تعطيك دفعة قوية لإحراز تقدم حقيقى .

العنصر الثالث (نجاح التجارب) :

العنصر الثالث فى بناء الثقة بالنفس هو نجاح التجارب ، بمجرد الانتهاء من تحديد الأهداف والمعايير الخاصة بك ، من المهم أن تقوم بتقسيم هدفك إلى أجزاء ، ليصبح هدفك مكون من نجاحات صغيرة تقودك على طول الطريق إلى تحقيق هدفك ، لنفرض أنك حددت هدفا لبيع كمية معينة أو الحصول على قدر معين من الدخل فى سنة معينة ، إذا كنت قسمت ذلك إلى أهداف شهرية وأسبوعية ، فبعد بيعك للكمية المقررة أسبوعياً وشهرياً ستزداد ثقتك بذاتك وبنفسك ، وستزداد قدرتك على الآداء ، وسوف تشعر بمزيد من التشجيع والحماس والتحدى ، ولكن تذكر أنك لا يمكن أن تصيب الهدف إلا إذا كانت المعايير التى تسير عليها لقياس نجاحك وتريد تحقيقها واضحة .

العنصر الرابع (المقارنة مع الآخرين) :

أما العنصر الرابع من احترام الذات هو المقارنة مع الآخرين ، « ليون فستنجر » من جامعة هارفارد خلصت إلى أن تحديد مدى ما نفعله ، فنحن لا نقارن أنفسنا مع معايير مجردة ، بل نقارن أنفسنا مع أشخاص نعرفهم ، نحب أن نعرف أن ما نقوم به أفضل من شخص آخر ، فتعرف أكثر عن كيفية آداء الآخرين فى نفس مجال عملك ثم تقارنها معك ، وكلما تشعر بأنك الفائز تشعر بمزيد من الثقة واحترام ذاتك .

العنصر الخامس (الاعتراف) :

العنصر التالى لاحترام الذات هو الاعتراف بإنجازات الناس الذين هم فى دائرتك الاجتماعية ، مثل رئيسك وزملائك فى العمل ، وزوجتك ، وأبنائك ... فالناس تحتاج وتنتظر منك الاعتراف والإعجاب بنجاحهم ، فكلما كان تقديرك وثنائك لتحقيق أى إنجاز من قبل أى شخص ، يحمل ذلك لك كل احترام وتقدير ، مما يجعل احترامك وتقديرك لذاتك يرتفع .

العنصر السادس (المكافآت) :

العنصر النهائى فى احترام الذات وتشمل المكافآت التى تنسجم مع الإنجازات ، إن حصولك على مكافآت مالية نظير عملك ، ووضع الشهادات التى حصلت عليها فى مكان عملك ومنزلك ... ، كل هذه الأمور وغيرها يمكن أن يكون لها تأثير على رفع الثقة بالنفس والمستوى الخاص بك بشكل لا يصدق وتشعرك بشعور رائع عن نفسك.



إنسان بيحب الناس أكتر من نفسه
لما تزعل الناس بيزعل من نفسه
وعشان يخدم الناس بيقطع نفسه
ولما يفتكر الناس ينسى نفسه
ولما تجرحه الناس بيزعل على نفسه
وساعة فرح الناس بيروحلهم بنفسه
وفى مصايب الناس بيحط فى نفسه
وساعة ألم الناس بتتألم نفسه
ولما تموت الناس بيكلم نفسه
عملوله إيه الناس أهو شاف بنفسه
دايماً يهمه كلامهم وياخده على نفسه
مخدش غير حرقه دمه وبياكل فى نفسه
أصله حساس أوى وبيحط فى نفسه
وعلى فكرة ده بيتكلم عن نفسه



فارح جراى
Farrah Gray

بقلم : أ . رؤوف شبايك ـ مصرى مقيم بالإمارات

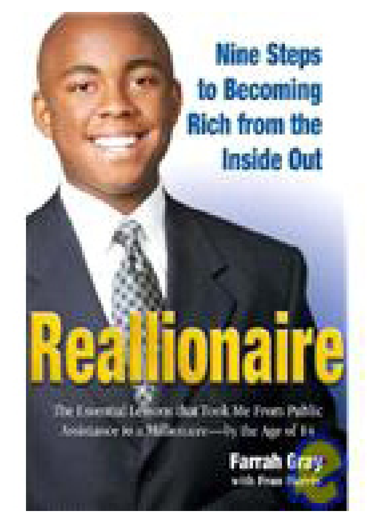
نظر الطفل الأمريكي الأسمر ذو الست سنوات ، إلى أمه المريضة وهى تعمل بكد كى تعيل أسرتها الفقيرة ، وهو كان يخلد للنوم وهى مستيقظة ، ويقوم من نومه ليجدها مستيقظة تعمل ، فقرر مساعدتها بأى سبيل كان ، فتفتق ذهنه عن فكرة بيع عبوات كريم البشرة مقابل دولار ونصف ، وكان زبائنه من الجيران وسكان المنازل المحيطة ، فى سن السابعة طبع لنفسه بطاقة (كارت) كتب عليها مدير القرن الواحد والعشرين ، فى سن الرابعة عشرة كان قد حقق مليونه الأول.

بعدما هاجمت نوبة قلبية ثانية والدته بسبب الضغوط العصبية ، قرر « فارح جراى » أن عليه فعل أى شىء لمساعدة أمه التى تولت وحدها تربية وتنشئة ثلاثة أولاد صغار ، رغم أن المنطقة الفقيرة التى كان يقطنوها كانت تعج ببائعى المخدرات والهوى ، إلا أن جراى أدرك أن هذه ليست الطريقة الصحيحة ، ولم تزده كل الصعاب من حول سوى إصراراً على النجاح ، إن أمه بحاجة لذلك ، وهو أراد تحسين مستوى العائلة كلها .

استقر فى ذهن جراى أن الشراء بالجملة والبيع بالقطاعى لهو السبيل للحصول على الربح المشروع ، لقد فهم هذه الجزئية من طريقة عمل بيع المخدرات فى حيه الفقير العنيف ، تعرف جراى على معلمه ومرشده روى تاور ، والذى علمه أنه ما دام نجح فى تحقيق ربح قدره ٥٠ دولار اليوم ، فإن بإمكانه ربح المليون فى يوم ما ، لم تعرف طفولته أى دِعة أو نعومة ، فعندما أراد شراء حقيبة أعمال له ، لم تتمكن أمه من توفيرها له ، فما كان منه إلا أن حّول صندوق طعامه المدرسى ليصبح حقيبة أعماله الخاصة ، كما استعار رابطة العنق الرخيصة الخاصة بأخيه ليبدو كرجل أعمال محترف ، لم يكن جراى ولداً صغيراً ، بل كان رجلاً صغيراً كما تروى عنه جدته ، ذات يوم طُلب منه إلقاء خطبة ، فبدأ بالتدرب على أفراد عائلته ، الذين استمعوا له كما لو كان أستاذ جامعياً أو عالماً ضليعاً ، فى سن الثامنة أسس جراى منتدى أعمال لأبناء الحى الشرقى الفقير فى مدينة شيكاغو ، عمّد من خلاله للحصول على تبرعات عينية ونقدية: عينية فى صورة حضور الناجحين لرواية قصص نجاحهم لأولاد الحى ، ونقدية فى صورة تبرعات استثمرها الفتى الأسمر بما ينفع أولاد الحى ، حصل جراى على ١٥ ألف دولار تبرعات لهذا المنتدى ، عبر استخدامه لأسلوبه المبتكر: أرشدنى إلى خمسة يمكن لهم أن يوافقوا! تعرض جراى لمرات رفض لا حصر لها ، لكنه

لم ييأس أو يخنع ، بل تقبل الرفض بروح عالية ، وهو كان يطلب من رافضيه أن يرشدوه إلى خمسة أشخاص يمكن لهم أن يشتروا منه ما يبيعه .

استثمر جراى نقود التبرعات التى جمعها فى مشاريع بيع المشروبات الغازية والحلوى ، لكنه لم يتمكن من الحصاد ، إذ أن حالة أمه الصحية ساءت ، ولذا تعين على الأسرة الانتقال لبلدة أخرى حيث حصل أخوه الأكبر على وظيفة أفضل ، فانتهى به المطاف فى مدينة لاس فيجاس ، لكن القدر ابتسم للفتى الأسمر الذى كاد يتم العاشرة من عمره ، إذ أتيحت له الفرصة للتحدث فى برنامج إذاعى ، بسبب خبرته وقدرته الطبيعية على الخطابة ، ولأدائه التلقائى ، تم تعيين جراى كمذيع مساعد فى ذات البرنامج الذي بلغ عدد المستمعين له قرابة ١٢ مليون مستمع ، لم تمر سوى سنتين إلا وكان جراى خطيباً مفوهاً يطلبه الناس والمجلات والصحف والتليفزيونات لإلقاء الخطب ، مقابل خمسة إلى عشرة آلاف دولار فى الخطبة الواحد .



أراد جراى استثمار نقوده تلك فى مشروع ناجح ، وهو أراد ممارسة نشاط سبق له العمل فيه ، وحيث أنه اعتاد مساعدة جدته فى طهى الطعام ، لذا قرر وعمره ١٣ سنة تأسيس شركة بيع أطعمة فى مدينة نيويورك ، لكنه قرأ قبلها كتاباً عن التسويق ، ونفذ ما جاء فيه فصلاً بعد فصل ، قام جراى بطهى الحساء ، ثم قام بصبه فى زجاجة ، ثم أرسلها لمصنع تعليب ، ثم انطلق يبحث عن خبراء فى هذه الصناعة ليتعلم منهم ، وسنه ١٤ سنة تحول الفتى الفقير إلى مليونير ، بعدما حققت شركته مبيعات فاقت المليون ونصف دولار .

لم يتوقف نشاط جراى عند هذا الحد ، إذ أنشأ شركة لبيع بطاقات الهاتف سابقة الدفع وأخرج برنامج حوارى إذاعى موجه للمراهقين واشترى مجلة وأنتج برنامجاً فكاهياً ناجحاً ، لم يقف جراى عند المكسب المادى ، إذ أسس جمعية خيرية حملت اسمه موجهة لتقديم خدمات ومساعدات للشباب كى يبدءوا أعمالهم التجارية ، رغم عيوب المجتمع الأمريكي - التى لا نرى سواها - لكن مواهب الفتى لم تدفن فيه ، إذ تمت دعوته للانضمام إلى عضوية الغرف التجارية وانخرط فى منحة دراسية مدتها ثلاث سنوات وعمره ١٥ سنة ، لنجاحه الباهر تلقى دعوة لمقابلة الرئيس الأمريكى بوش وزيارة الكونجرس الأمريكى وأصبح عضواً فخرياً فى العديد من المجالس التجارية .

وسنه ١٩ عاماً بدأ جراى فى تأليف كتابه: هل تريد أن تصبح مليونير؟ ، كما حصل على دكتوراة فخرية تقديراً لتاريخه الحافل.

همسة : لا تيأس أبداً، ولا تتوقف عن التعلم من الغير .



ما أندر أن تجد هذا الإنسان . . .

بقلم / د . غالية الإمام - سوريا

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. يفهمك وتفهمه .. يتكلم لغتك .. تكتشف فيه ويكتشف فيك نقاط مشتركة جداً ودوماً لم يكن أحد يتوقعها فى الآخر .. تجد فيه الخلطة النادرة بالنسبة لك والتى تبحث عنها بكل ما فيها من تفاصيل .. وتشعر فى نفس الوقت أنك أنت تماماً الشخص الذى يمكنه أن يحقق له ما يريده هو أيضا .. تشعر أنك متقبل ظروفه .. وقادر على أن تكون طرفه الآخر الذى يبحث عنه .. تشعر أنك قادر على تفهمه واحتوائه ومساعدته فى هذه الحياة .. تشعر أنك تكمله ويكملك .. وكلاكما قادر على منح الآخر ما يحلم به .. تشعر أنك مستعد لترك كل شىء وفعل كل شىء ورسم حياتك بالصورة التى تجعلكما تنجحان معا وتسعدان بعضا .. تشعر به وتحس أنه يشعر بك .. تتأثر حتى بكلماته وتجد نفسك تستخدم كثيراً من تعبيراته .. تختلفان لتتكاملا .. ولتتفقا أكثر .. تحمدان اللّه معا فى كل مرة أنكما تجدان التقارب يزيد .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. تألف وجوده فى حياتك .. ويصبح جزءاً منها .. لا تستطيع أن يمر يوم دون أن تراه وتتعامل معه .. تحب سماع نصائحه .. وتتقبلها بكل ارتياح وتطبقها بكل سعادة .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. اعتدت التعامل معه .. تنسقان و تفكران وتخططان معاً.. بينك وبينه تناغم جميل.. ومواقف كثيرة كثيرة بعدد الأيام التى تعاملتم فيها .. وبعدد الكلمات والموضوعات التى تناقشتم فيها .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. فاجأك بطرق بابك بكل قوة .. اعتدت منه دوماً مفاجآت جميلة .. أدهشك دوماً باهتمامه .. واقتنعت به يوماً فيوم حتى بلغت قناعتك أعمق أعماق نفسك وصارت ثوابت لا يزعزعها أى شىء مهما بلغ .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. اعتدت على الشعور بوجوده حولك .. واهتمامه بك .. مهما بعدت المسافات .. عندما تكون وحيداً ولا أحد حولك يفهمك تتذكر كلامه وأنه فى مكان ما من العالم هناك من يهتم لأمرك ويشاركك لغتك فتشعر بالأنس حتى وإن لم تراه .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. جمعك به الدين .. وسياق فكرى متقارب جداً فى أهم أمور الحياة .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. لا تستطيع مهما آلمك وجرحك أن تقول عنه حتى بينك وبين نفسك إلا كل خير .. وتفكر كيف تلتمس له الأعذار .. لأنك لا تستطيع أن تصدق إلا أنه على خير كثير .

ما أجمل أن يكون لديك إنسان .. تفهمه ويفهمك .. تجده مساعداً متعاوناً حتى قبل أن تحتاجه .. بكل كرم نفس وطيب خلق .. تحلمان معاً بصورة جميلة ترسمان تفاصيلها معاً .. تحلمان معاً بمشروع ناجح أنتما من وضع أسسه وتريدانه قدوة ومثالاً للآخرين .

ما أجمل أن تعثر على هذا الإنسان النادر

إياك ألا تحافظ عليه

بل من حقك محاولة الحفاظ على وجوده فى حياتك حتى آخر قطرة



الســـــــر

بقلم : أضواء الوابل ـ السعودية

قانون الجذب كتالوج تحت الطلب

فى الآونة الأخيرة ظهرت موضة فكريه اسمها السر انتشرت فى الأوساط العلمية والتلفزيونية كانتشار النار فى الهشيم .. أنتجت أفلام عنه وطبعت كتب ورصدت أموال لإنتاج برامج تلفزيونيه تتحدث عن ثورة فكريه أسمها السر فما هذا السر .. الذى أشغل العالم أجمع.. !

فكرة السر

السر هو مفهوم جديد تم اكتشافه فى الساحة النفسية K ونشره فى كثير من الكتب منها كتاب the secret والذى يعنى أن أيماننا بالأفكار يعزز تلك الأفكار و يوجدها فى حياتنا ، لأننا نرسل بأفكارنا طاقات تجذب الأحداث كيف ذلك ؟؟ .. أى إنه إذا وجهت أفكارك نحو شىء معين أو حلم معين وفكرت أنك ستنجح فى تحقيق هذا الحلم سيكون أدائك بشكل ممتاز وتنجح فى جذبه لحياتك .. وأنه يمكن التلاعب بالعالم المادى من خلال التأثير على أفكار الآخرين وحينما تكون واعيا بهذا القانون وبمدى قوتك وقدرتك على تطبيقه تصنع حياتك التى تريدها .. فأنت ترسم قدرك .. وليس بينك بينك وبين تحصيل الأمنيات والأحلام سوى ٣ خطوات :١ ـ أطلب ، ٢ـ آمن ، ٣ ـ تلق ، فالأمر بكل بساطة وجهه للكون و أطلب منه أمنياتك ، ورش بعضا من الأحاسيس والعواطف ، وركز كل خيالاتك وأفكارك عليها ثم انتظر مؤمنا بحدوثه وقطعا سيحدث فالقانون يقول كل الأشياء المستحيلة تصبح ممكنه أذا أمنا بها ..

فلسفه السر

تقوم فلسفلة السر على أن النفس تستجلب بذاتها كل شر وخير وأن بمقدرة الإنسان أن يجذب لحياته كل ما يحب عن طريق ضبط تردد موجات عقله الكهرومغناطيسية ، فمثلا ً و فى أحيان كثيرة .. تجد نفسك تفكر فى فكرة سلبية تكدر راحة بالك وكلما تعمقت بالتفكير بها زادت عصبيتك وبدأت ترى الأمور من ناحية أشد ضيقا مما هى عليه و وكلما فكرت بها أكثر زادت المشكلة وجذبت نحوها الأفكار المماثلة لها لا شعوريا ً ، فالإنسان مثل المغناطيس يجذب إلى نفسه الظروف والأشخاص والأحداث التى تتناسب مع طريقة تفكيره ، فقانون الجذب لا يهتم بكونك ترى شيئا ً ما جيدا ً أو سيئا ً و لا يهتم بكونك شخصيه طيبه أو خبيثة فهو يرى الشىء نفسه فقط أو بمعنى أصح الفكرة نفسها .. بغض النظر عن كونك ترغب به أو لا .. ، فحينما تتقدم بطلب لوظيفة ما و ظللت تردد في عقلك و نفسك " لا أظننى سأحصل عليها هناك من هم قادرين على ذلك أكثر منى ليست هذه الوظيفة لى ، و .. ، و .. " فأنت بذلك تبعث رسالة سلبية لمحيطك ، فتزداد نسبة عدم حصولكِ على الوظيفة و لشدة إيمانك بعدم حصولك عليها طوال الوقت الذى تفكر فيه فإن قانون الجذب يعمل على عدم حصولك عليها ، فما تفكر فيه الآن هو ما سيحدد مستقبلك و يرسم لك حياتك ، هيئه أحداث على أرض الواقع ببساطة قانون الجذب يعكس لك تفكيرك على وكل ما عليك هو تغير أفكارك لتغيير حياتك .

تناقض يفضح السر

يقدم الكتاب فى طرحه لقانون الجذب أجوبه وأفكار متناقضة كما يقول (عبد الله العجيرى) في كتابه "خرافه السر" ، فبينما يقرر الكتاب أنه أذا خطرت لديك فكرة غير طيبه حول شخص أخر ، فسوف تتجسد فيك الأفكار السيئة و لا يمكنك أن تؤذى أحد غير نفسك .. لكنه يعود ليناقض نفسه فى أنه يملك تأثير على الآخرين وعلاقتك بهم ستتحسن وتكف عنك آذهم ، و مع العلم بكذب تلك الدعوى وأن تعارض الأردات حاصل يقيناً فالسؤال لا يزال عالقا ماذا يحصل أذا حصل تجاذب فى الأردات ؟ ما الذى يحصل إذا تقدم إثنان على وظيفة واحدة ذاتها وطبقا قانون الجذب .. ؟ .. هل السر كذبه .. ؟ هذا التناقض الذى طُرِح فى كتاب السر والذى جعل هناك تشكيك نحو فعاليته جعل هناك طبقه مكذبه لمحتواه ، تقول أن المبشورن للسر يتلاعبون بالقفز على الحبلين فمن خلال القراءة العميقة لكتاب السر و مشاهدة فيلمه تكتشف أن هناك كثير من الرسائل المبطنة التى حواها السر .. والتي يقدمها بعد

أن يطلبهم بالتمنى و تلقي الأمنيات من الكون ألا وهى طلبه الأخذ بالأسباب ويِمسح بالحد الفاصل بين طلب الأمنيات والأخذ بالسبب ليطبقها الإنسان وينجح فتنسب لقانون الجذب .

أنحراف عقيدة السر

يُكثر المبشرون للسر فى نسخته الأجنبية من كلمة (أشكر الكون) ، (أطلب من الكون) ، (قدرك من صنع أفكارك) ، لكن الذي نعلمه نحن كمسلمين أن القدر قد كتب قبل ٥٠ ألف سنه من خلق السموات والأرض فالله سبحانه يقول (إنا كل شىء خلقناه بقدر) ولا أمل بتغيير هذا القدر إلا بالدعاء له سبحانه فالدعاء كما يقول عليه الصلاة والسلام يرد القضاء وليست الأفكار كما يدعى أصحاب السر ، العجيب فى الأمر أن المبشرين للسر بلغته العربية قلبوها من الكون إلى الله فأصبحت بدلا من " أشكر الكون " إلى "أشكر الله" وبدلا من قدرك يصنع أفكارك إلى حياتك من صنع أفكارك ، ودعموها بالأحاديث النبوية الشريفه مثالاً استغلوا قول خير الأنام " تفاءلوا بالخير تجدوه " .. لكى تقوى حجتهم .. وبعض النظر إلى أنهم قلبوها أو لا مجرد الإيمان أن الأفكار هى من تحدد الأقدار يعد انحرفاً عقائدى يؤثر على إيمان المرء فهم يجعلون الإنسان فى مرتبه الخالق سبحانه ، فالله وحده من يكتب الأقدار وليس علينا إلا العمل بالأسباب وتسليم الأمر بعدها لله ، إضافه إلى ذلك يعتبر السر دعوة لترك العمل و الاتكال على الأفكار لصنعه الحياة.

المنجد والسـر

فضيلة الشيخ محمد صالح المنجد أنتقد كتاب السر وبين الاختلافات العقائدية بينه وبين ديننا الحنيف فقد قال عنه " أنه دعوة لترك العمل وتحصيل الأسباب والاتكال على الأمانى والأحلام " ، والسر كما يقول " جملة من الفلسفات الشرقية والوثنية والدعوة للتعلق بالكون رغبه وسؤالاً وطلباً ، ونحن نعتقد شرعا كمسلمين بأن الكون مخلوق وأنه لا يؤثر فى إيجاد الأشياء والله وحده هو خالق الكون ومدبره فلذلك نحن نسأل الله ونتوجه أليه بطلبنا قال صلى الله عليه وسلم "وإذا سألت فسأل الله" .

حيرة تصيب كل من قراء الكتابين .. " السر " لمؤلفته روندا بايرن و"خرافه السر" لعبدالله العجيري ، ولكن من مبدى أترك مايريبك إلى مالايريبك .. الأولى أن نتوكل على الله فى كل أمورنا ، ونترك قانون السر لأهل الخرافات والبدع .

أأنا (من سيصلح شأن هذا) الكون ؟!

بقلم / أ . منى البوسعيدى ـ عمان

لماذا تحتقر نفسك بهذا التساؤل الساذج البغيض ، أأنا من سيصلح شأن هذا الكون؟!
سؤال يتكرر عند أغلب الناس ، وطبعا هناك أعداد هائلة تردد تلك العبارة يومياً
أخى هل توافقنى الرأى أن هذه الأعداد الكثيرة والغفيرة
إن ألغت تلك العبارة السلبية واستبدلتها بعبارة إيجابية ... ما هو دورى فى إصلاح هذا الكون ؟
لتغيرت أحوالنا الاجتماعية والمادية والعلمية والثقافية
ولأصبحنا أمة يعتمد عليها فى دفع هذا العالم نحو الأفضل بعد إن تتماسك أضلاعها
أأنا سأصلح شأن هذا الكون ؟!
عبارة ترددها عندما تصل إلى مرحلة اليأس وفقدان الثقة بنفسك ..
عبارة سلبية ترددها عندما تنظر إلى نفسك نظرة دونية ..
عبارة خطيرة ترددها ولا تعلم مدى أثرها على نفسك ..
أتدرى ما مفهوم العبارة ؟ أى أأنت التافه عديم الفائدة ستصلح شأن هذا الكون ؟
أيعقل أن تخاطب نفسك أيها اللبيب بهذه الكلمات ؟! أيعقل أن تتهم نفسك وتقلل من شأنها بذلك الشكل ؟!

أخى أنا أعلم أنك لا تقصد ولا تريد أبداً أن تخاطب نفسك بتلك الكلمات ولكن وقوفك على بوابة اليأس هو ما يجرك إلى ذلك ، فعليك أن تنتبه وأن لا تجعل بوابة اليأس محطة تسكن فيها لفترات بل اجعل بوابة اليأس طريق تعبر منه للنجاح فقط ، فأنت إنسان عظيم لك من القدرات والمهارات ما لا يملكها أى كائن غيرك حباك الله بمواهب فاستغلها طوال مشوارك فى هذه الدنيا وتذكر دائماً من أنت .. ؟ أنت أفضل مخلوق عند الله .

انتبه (الحياة ليست لإيجاد نفسك ، وإنما لتكوين نفسك .. جورج باتون) إذاً أنت موجود ولا مفر من ذلك وما عليك الآن إلا أن تعطى نفسك الثقة والقوة والطموح وغيرها الكثير لتكونها بطريقة سليمة .

ابدأ الآن وقل أنا سأصلح شأن العالم فأنا لى دورمثل غيرى ، وسأبذل ما لدى فقط عليك ياأخى أن تحدد من أين ستبدأ ؟ وما هى وجهتك ؟ .

وإياك ياأخى أن تقلل نفسك أمام الآخرين أتدرى لما ؟! لأن الإنسان بطبعه لا يرحم فقد يُذكرك بضعفك فى كل لحظة وقد يتصيد لحظات سعادتك فيذكرك بضعفك ليغيرها إلى لحظة اكتئاب بعد أن كانت لحظة من لحظات سعادتك .

وأخيراً .. تذكر دائماً وأبداً أن لك دور فى الكون الفسيح قد تخمده أنت بإحباطاتك أو قد يخمده غيرك بنظرته السلبية فاحذر الأمرين .



تـأمــــلات

بقلم : إسلام سليمان

- احرص على أن توازن بين عقلك وقلبك .. لكى تحظى بالسلام والقوة والحكمة .
- لا تسمح للإيقاع السريع للحياة .. أن يؤثر على الأساس القوى والهادىء لسلامتك وقوتك الداخليين .
- ركز على الخطوات الإيجابية التى تتخذها .. لكى تتغلب على مشاكلك .. بدلاً من النواحى السلبية للمشاكل ذاتها .
- عندما تغرق فى مشاكلك .. تذكر أن البذور تنمو فى الظلام قبل الخروج للحياة .
- لا تجعل نجاحك يتوقف على فشل الآخرين .. بل تمنى بكل صدق وإخلاص النجاح الباهر والسعادة للجميع .
- عندما تكون سعيداً تصبح أكثر إلهاماً .. وتجد نفسك مدفوعاً نحو تقديم مساهامات أعظم وأعظم إلى الدنيا .
- انظر إلى نفسك على أنك شخص عظيم .. فأحلامك أحلام عظيمة .. وقلبك يفيض بالحب .
- لا تنظر للمشاكل على أنها معوقات بالغة ينبغى تجنبها .. بل على أنها جزء من الحياة يتعين عليك المرور بها .
- لا تحيا حياتك كما لو كانت ستتكرر مرة أخرى .. بل أنظر إليها على أنك تحياها مرة واحدة فقط .
- تتمثل خطواتك الصغيرة لتحقيق النجاح فى تعاملك مع الصعاب بسماحة نفس .. وعدم اهتمامك بصغائر الأمور .. والنظر إلى كافة الأمور من منظور شامل .. والتعامل مع الآخرين بتلطف .



دعـــوة

إذا كنت ترغب بالمشاركة بموضوع أو فكرة أو ملاحظة أو تعليق ... فقط راسلنا على بريد المجلة :

Twrhayatk@hotmail.com

أو عبر التواصل بالهاتف رقم :

٠٠٢ / ٠١٠٨٧٥٠٥٧٥